Panasonic®

Bedienungsanleitung

Mikrowellengerät

NN-DF383B

Nur für den privatgebrauch

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN.
Vor gebrauch des mikrowellen bitte diese bedienungsanleitung sorgfaltig durchlesen und aufbewahren

- Wichtige Sicherheitsanweisungen. Bitte sorgfältig durchlesen und zur weiteren Bezugnahme aufbewahren.

- Dieses Gerät darf von Personen ab 8 Jahren und von Menschen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Erfahrungen/ Kenntnissen benutzt werden, insofern sie durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die betreffenden Gefahren verstehen oder von einer solchen Person beaufsichtigt werden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung des Geräts darf von Kindern nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen. Gerät und Kabel außerhalb der Reichweite von Kindern unter 8 Jahren halten.

- Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, daß bei Gefahr jederzeit der Stecker gezogen oder die Sicherung am Sicherungskasten ausgeschaltet werden kann.

■ Aus Sicherheitsgründen muß ein beschädigtes Anschlußkabel durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder eine andere gleichwertig qualifizierte Person ersetzt werden.

■ WARNUNG! Die Türverriegelungen und die Türdichtungen sollten mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Das Gerät ist vom Benutzer auf mögliche Beschädigungen an den Türdichtungsflächen zu prüfen, und falls ein solcher Schaden aufgetreten ist, darf das Gerät nicht betrieben werden, bevor es vom Panasonic-Kundendienst repariert worden ist.

■ WARNUNG! Führen Sie weder eine Manipulation oder Reparatur an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen oder Sicherheitsvorrichtungen noch an irgendeinem anderen Teil des Gerätes durch. In keinem Fall das Gehäuse, das den Schutz gegen das Austreten von Mikrowellenenergie sicherstellt, abbauen. Das Gerät darf nur von einem geschulten Panasonic Kundendienst-Techniker geprüft oder repariert werden.

- Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.
- WARNUNG! Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas-oder Elektroherdes aufstellen.
- WARNUNG! Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Einweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.

Verwendung als Tischgerät:

- Sicherheitsrichtlinien empfehlen die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm über dem Gerät, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und freistehend zur anderen Seite.
- Wenn Behälter aus Papier, Kunststoff oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen benutzt werden, darf das

Mikrowellengerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter können sich entzünden.

- Sollten sich im Mikrowellengerät Rauch oder Flammen bilden, drücken Sie die Stopp/Abbrechen-Taste und lassen Sie die Tür geschlossen, um eventuelle Flammen zu ersticken. Ziehen Sie den Stecker aus der Netzdose oder schalten Sie den Strom am Sicherungs- bzw. Verteilerkasten aus.
- Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen. Sie vermeiden einen Siedeverzug, in dem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.

- Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Weder rohe, gekochte Eier mit Schale noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowellen erhitzen oder kochen. Nach Ende des Mikrowellen-Kochvorgangs kann sich noch weiterhin Druck bilden und die Eier können explodieren.
- Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Wenn Nahrungsmittel spritzen oder verschüttete Flüssigkeiten an Gerätwänden, Keramikplatte und den Türdichtungsbereichen haften, wischen Sie sie mit einem feuchten Tuch ab. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert.

- VERWENDEN SIE IN KEINEM FALL BACKOFENREINIGUNGSMITTEL.
- Bei der Benutzung der OFEN-, GRILL- und KOMBINATIONS-Funktionen kann es zwangsläufig zu Fettspritzern an den Wänden des Geräts kommen. Wird das Gerät nicht regelmäßig gereinigt, kann es zur Rauchentwicklung während des Betriebs kommen.
- Wird das Mikrowellengerät nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.
- WARNUNG! Kinder müssen bei der Benutzung des Grills ferngehalten werden, da die Gehäuseoberflächen sehr heiß werden können.
- Das Gerät ist ausschließlich als Tischgerät geeignet, nicht als Einbaugerät oder für die verwendung in Schränken.

- Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung verwendet werden.
- Verwenden Sie zur Reinigung der gläsernen Mikrowellentür keine Scheuermittel oder scharfe Metallschaber, da dies eine Beschädigung der Oberfläche zur Folge haben und zum Zerspringen des Glases führen könnte.
- Außenoberfläche, einschließlich Lüftungsöffnungen am Gehäuse und der Gerätetür werden während des Kochens mit den OFEN-, GRILL- oder KOMBINATIONS-Funktionen heiß. Nehmen Sie sich beim Öffnen und Schließen der Tür und beim Einschieben oder Herausnehmen von Nahrungsmitteln und Zubehör in Acht.
- Dieses Gerät ist nicht zur Bedienung mit einer externen Zeitschaltuhr oder separaten Fernbedienung gedacht.
- Verwenden Sie nur solche Reinigungsmittel, die zur Benutzung in einem Mikrowellenherd geeignet sind.

Inhalt

Aufstellen und Anschließen 9
Aufstellen des Gerätes 9
Wichtige Sicherheitshinweise 10-13
Schematische Ansicht 14
Bedienfeld NN-DF383B 15
Einstellen der Uhr 16
Digitale Laufshrift 16
Kindersicherung 16
Ofen Zubehör 17
Betriebsarten 17
Mikrowellenbetrieb zum Garen und Auftauen 18
Grillbetrieb 19
Zubereitung im Ofen 20-21
Kombinationsbetrieb 22-23
Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl 24
Mehrstufiges Kochen 25
Verwendung der Speicherfunktion 26
Gewichtsautomatik zum Auftauen 27
Auto-Sensor-Programme 28-30
Gewichtsautomatik zum Erwärmen/ Garen 31-32
Inverter 33
Grundsätzliches für den Umgang mit Mikrowellengeräten 34
Generelles 35-36
Kurze Einführung in die Kochutensilien 37
Mikrowellenleistungsstufen 38
Grill 38
Ofen 39
Kombi-Betrieb 40
Richtlinien für das Aufwärmen und Garen 41-42
Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion 43-48
Die Tricks mit der Mikrowelle 49
Hinweise zum Auftauen 50
Auftautabelle 51
Fleisch und Geflügel 52-54
Fisch 55-56
Gemüse 57-58
Eier und Käse 59
Stärkemehlhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte 60
Nachspeisen - Gebäck 61-63
Fragen - Antworten 64-65

Rezepte

Suppen / Vorspeisen 66-69
Fleisch / Geflügel 70-73
Gemüse 74-77
Fisch 78-81
Saucen 82-83
Desserts / Kuchen 84-87
Brot 88-89
Marmeladen 90
Fragen und Antworten 91-92
Pflege des Mikrowellengerätes 93
Technische Daten 94

Vielen Dank dafür, dass Sie sich für ein Panasonic Mikrowellengerät entschieden haben.

Aufstellen und Anschließen

Überprüfung Ihres Mikrowellengerätes

Das Gerät auspacken, Verpackungsmaterial entfernen und auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür überprüfen. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

■ Wichtig!:
ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!

Erdungsvorschriften

Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Gerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Spannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

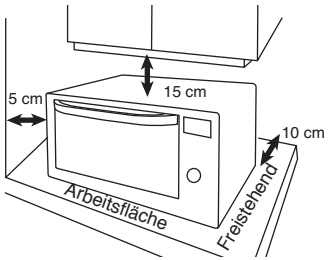
Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist ausschließlich als Tischgerät geeignet, nicht als Einbaugerät oder für die Verwendung in Schränken.

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die ca. 85 cm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, daß bei Gefahr jederzeit der Stecker gezogen oder die Sicherung am Sicherungskasten ausgeschaltet werden kann.
3. Das Gerät arbeitet ordnungsgemäß, wenn eine ausreichende Luftzirkulation stattfinden kann.

Aufstellen auf der Arbeitsfläche:

a. Sicherheitsrichtlinien empfehlen die Einhaltung eines Mindestabstands von 15 cm über dem Gerät, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zur einen und freistehend zur anderen Seite.



4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas-oder Elektroherdes aufstellen.
5. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
6. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch konzipiert. Nicht im Freien verwenden.
7. Das Mikrowellengerät nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
8. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird. Das Kabel auch nicht mit anderen heißen Oberflächen in Berührung bringen. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen. Das Kabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
9. Die Lüftungsöffnungen an den Seiten und an der Rückseite des Mikrowellengeräts dürfen nicht blockiert werden. Wenn diese Öffnungen während des Betriebs blockiert sind, kann das Gerät sich überhitzen. In diesem Fall ist das Mikrowellengerät durch einen Überhitzungsschutz geschützt und nimmt seinen Betrieb erst wieder auf, wenn es abgekühlt ist.
10. Dieses Gerät ist nicht zur Bedienung mit einer externen Zeitschaltuhr oder separaten Fernbedienung gedacht.

Wichtige Sicherheitshinweise

■ WARNUNG!
Wichtige Sicherheitshinweise

1. Die Türverriegelungen und die Türdichtungen sollten mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Das Gerät ist vom Benutzer auf mögliche Beschädigungen an den Türdichtungsflächen zu prüfen, und falls ein solcher Schaden aufgetreten ist, darf das Gerät nicht betrieben werden, bevor es vom Panasonic-Kundendienst repariert worden ist.

2. Führen Sie weder eine Manipulation oder Reparatur an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen oder Sicherheitsvorrichtungen noch an irgendeinem anderen Teil des Gerätes durch. In keinem Fall das Gehäuse, das den Schutz gegen das Austreten von Mikrowellenenergie sicherstellt, abbauen. Das Gerät darf nur von einem geschulten Panasonic Kundendienst-Techniker geprüft oder repariert werden.

3. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel oder der Netzstecker beschädigt ist, bzw. wenn es nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.

4. Aus Sicherheitsgründen muß ein beschädigtes Anschlußkabel durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder eine andere gleichwertig qualifizierte Person ersetzt werden.

5. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Einweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.

6. Keine Flüssigkeiten und Nahrungsmittel in versiegelten Behältern (z.B. Konserven) erhitzen, da diese platzen können.

7. Zur eigenen Sicherheit bitte keinen Druck von oben auf die geöffnete Tür des Mikrowellengeräts ausüben, da die Gefahr besteht, dass das Gerät nach vorne kippen könnte.

8. Dieses Gerät darf nicht von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten benutzt werden. Gleiches gilt für Personen, denen es an der nötigen Erfahrung und dem nötigen Wissen mangelt, außer sie werden durch eine für sie verantwortliche Person beaufsichtigt oder im sicheren Gebrauch des Gerätes unter wiesen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sichergestellt ist, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Wichtige Sicherheitshinweise

Gebrauch und Ausstattung des Gerätes

1. Das Mikrowellengerät nur zur Nahrungsmittelzubereitung benutzen. Dieses Gerät ist speziell zum Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln entsprechend der Bedienungs- und Kochanleitung konzipiert. Erhitzen Sie in keinem Fall Chemikalien oder andere Produkte.

2. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist.

3. Bitte versuchen Sie nicht, Kleidungsstücke, Zeitungen oder andere Materialien im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.

4. Bewahren Sie keine Gegenstände im Mikrowellengerät auf, wenn dieses nicht benutzt wird (für den Fall, dass es versehentlich eingeschaltet wird).

5. Nehmen Sie das MIKROWELLENGERÄT NIE OHNE LEBENSMITTEL in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Ausnahme ist Punkt 1 unter „Heizungsbetrieb“.

6. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebs Rauch aus dem Gerät, dann halten Sie die Gerätetür geschlossen. Schalten Sie das Mikrowellengerät ab, indem Sie auf die STOPPTASTE drücken bzw. ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose oder schalten Sie die Installationssicherung aus.

Grillbetrieb

1. Bevor Sie die OFEN-, GRILL- oder KOMBINATIONS-Funktion zum ersten Mal benutzen, wischen Sie überschüssiges Öl im Inneren des Geräts weg und nehmen Sie das Gerät für 20 Minuten ohne Nahrungsmittel und Zubehör auf OFEN 220°C in Betrieb. Dadurch wird das zum Rostschutz benutzte Öl verbrannt. Dies ist das einzige Mal, bei dem das Gerät in leerem Zustand benutzt wird.

2. Außenoberflächen, einschließlich Lüftungsöffnungen am Gehäuse und der Gerätetür werden während des Kochens mit der OFEN-, GRILL- oder KOMBINATIONS-Funktion heiß. Nehmen Sie sich beim Öffnen und Schließen der Tür und beim Einschieben oder Herausnehmen von Nahrungsmitteln und Zubehör in Acht.

3. Das Gerät hat zwei Heizelemente im Deckenbereich. Nach der Benutzung der OFEN-, GRILL- und KOMBINATIONS-Funktion sind diese Oberflächen sehr heiß. Die Heizelemente im Innern des Geräts dürfen nicht berührt werden.

■ Achtung! Heiße Oberflächen

Nach dem Kochen mit diesen Betriebsmodi ist das Zubehör des Gerätes sehr heiß.

4. Kinder müssen bei der Benutzung des Grills ferngehalten werden, da die Gehäuseoberflächen sehr heiß werden können.

Garraumbeleuchtung

Wenn es nötig wird die eingebaute Garraumbeleuchtung zu wechseln, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Zubehör

Das Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichem Zubehör ausgestattet. Verwenden Sie dieses bitte laut Anweisung.

Das emaillierte Backblech

1. Das emaillierte Backblech dient nur zum Kochen mit der OFEN- oder GRILL-Funktion. Benutzen Sie es nicht mit der MIKROWELLEN- oder KOMBINATIONS-Funktion.

Grillrost

1. Der Grillrost wird zum Bräunen von kleineren Portionen benutzt und unterstützt die gleichmäßige Hitzeverteilung.

2. Beim KOMBINATIONSBETRIEB mit Mikrowelle oder beim reinen MIKROWELLENBETRIEB weder Alu- oder Metallspieße noch irgendein Metallgeschirr direkt auf den Rost stellen.

3. Den Rost nicht für den reinen MIKROWELLENBETRIEB benutzen.

Kochzeiten

- Die Kochzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Lebensmittels sowie von der Art des verwendeten Kochgeschirrs.

- Gehen Sie zunächst von einer kürzeren Kochzeit aus, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Auftau-, Erwärmungs- oder Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.

■ Wichtige!
Wird die empfohlene Kochzeit überschritten, kann das Lebensmittel leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen und somit den Garraum zerstören.

Geringe Lebensmittelmengen

- Sehr kleine Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt können schnell austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange gegart werden. Kommt es zu einem Brand, die Tür des Mikrowellengerätes geschlossen halten, das Gerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

Eier

- Weder rohe, gekochte Eier mit Schale noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowellen erhitzen oder kochen. Nach Ende des Mikrowellen-Kochvorgangs kann sich noch weiterhin Druck bilden und die Eier können explodieren.

Lebensmittel mit Schale oder Haut

- Bei Lebensmitteln wie z.B. Kartoffeln und Würstchen empfiehlt es sich, sie vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.

Speisethermometer

- Falls Sie den Garzustand mit einem Speisethermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisethermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.

Wichtige Sicherheitshinweise

Flüssigkeiten

- Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen. Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mithineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdekken.

  Zusätzlich sollten Sie folgende Punkte beachten:
  a Vermeiden Sie die Verwendung von geraden Gefäßen mit engem Ausguß.
  b Überhitzen Sie die Flüssigkeit nicht.
  c Rühren Sie die Flüssigkeit einmal um, bevor Sie das Gefäß ins Gerät stellen sowie nochmals nach der halben Kochzeit.
  d Lassen Sie nach Ablauf der Kochzeit das Gefäß kurze Zeit im Gerät stehen, bevor Sie es herausnehmen. Rühren Sie die Flüssigkeit anschließend noch einmal um.

Papier und Plastik

- Wenn Behälter aus Papier, Kunststoff oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen benutzt werden, darf das Mikrowellengerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter können sich entzünden.

- Verwenden Sie keine recycelten Papierprodukte (z.B. Küchenrollen), die nicht ausschließlich für die Benutzung im Mikrowellengerät geeignet sind. Im Recyclingpapier können Bestandteile sein, die Funken-bildung oder einen Brand verursachen.

- Entfernen Sie Metallverschlüsse von Bratfolien, bevor Sie diese ins Gerät stellen.

Hilfsmittel und Folien

- Erhitzen Sie keine geschlossenen Flaschen oder Konserven im Mikrowellengerät, da diese durch den Druck explodieren können.

- Verwenden Sie während des Mikrowellenbetriebes weder Geschirr aus Metall noch Geschirr mit Metallrand.

- Bei Benutzung von Alufolie, Metallspießen oder anderen Metallwaren darauf achten, daß sie mindestens 2 cm von der Gerätewand entfernt sind, um Funkenbildung zu vermeiden.

Babynahrung

- Benutzen Sie nur Fläschchen oder Glasformen aus hochwertigen hitzebeständigen Materialien und plazieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers.

- Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann.

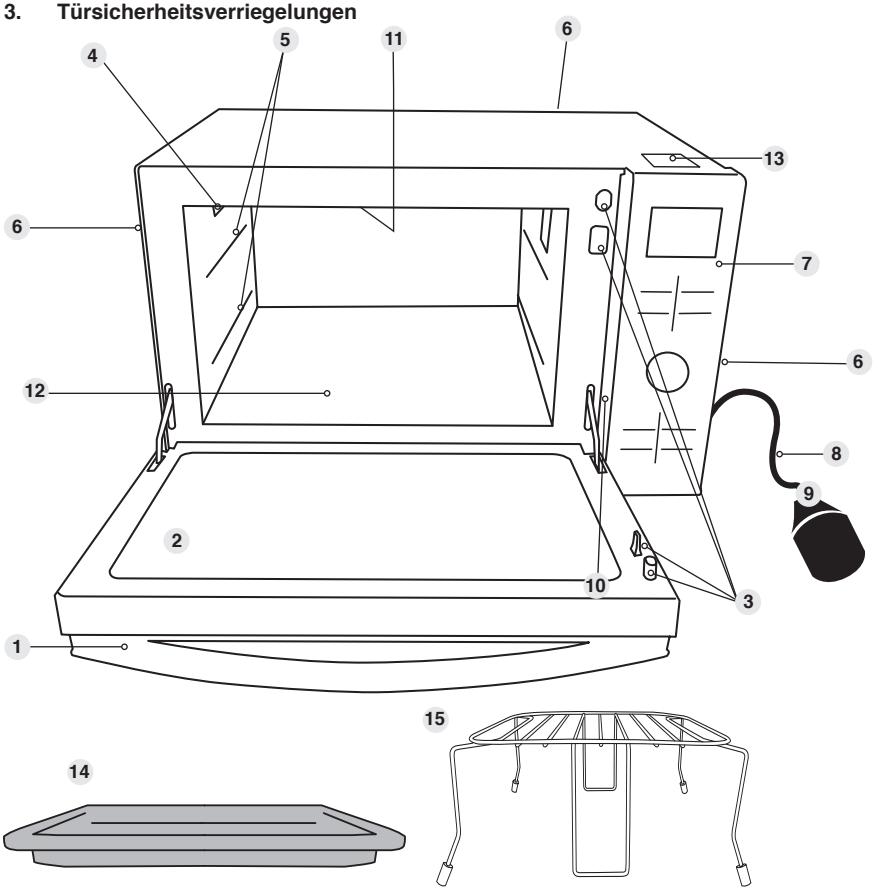
- Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.

Betrieb des Kühlgebläses

Nach Gebrauch des Mikrowellenherds läuft das Kühlgebläse zur Kühlung der elektrischen Komponenten u. U. für einige Minuten nach. Das ist ganz normal und man kann die Speisen bei laufendem Lüftermotor unbedenklich aus dem Gerät herausnehmen. Während dieser Zeit kann man auch den Mikrowellenherd weiter verwenden.

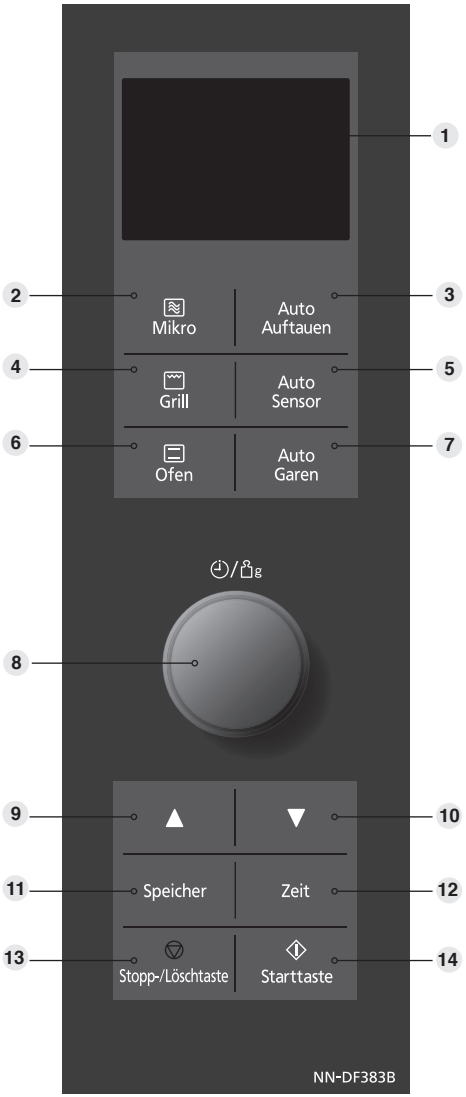
Schematische Ansicht

1. **Tür**
   Ziehen Sie den Türgriff nach unten, um die Tür zu öffnen. Wenn Sie die Tür des Mikrowellengeräts während des Kochens öffnen, wird der Kochvorgang vorübergehend eingestellt, ohne dass vorher gemachte Einstellungen gelöscht werden. Der Kochvorgang wird wieder aufgenommen, sobald die Tür geschlossen und die Start-Taste gedrückt wird. Die Beleuchtung des Mikrowellengeräts geht an, sobald die Tüdes Geräts geöffnet wird.
2. **Sichtfenster**
3. **Türsicherheitsverriegelungen**
4. **Innerer Entlüftungsschlitz**
5. **Einschubpositionen**
6. **Äußere Entlüftungsschlitze**
7. **Bedienfeld**
8. **Stromkabel**
9. **Gerätestecker**
10. **Kennzeichnungsaufkleber**
11. **Grillstäbe**
12. **Keramikboden**
13. **Warnschild (Heiße Oberfläche)**
14. **Emailliertes Backblech**
15. **Grillrost**



■ Wichtige
Diese Abbildung ist nur als Referenz.

Bedienfeld NN-DF383B



1 **Digitalanzeige**

2 **Mikrowellen-Leistungswahltaste**

3 **Turbo-Auftauprogramme**

4 **Grillbetriebstaste**

5 **Automatikprogrammtaste**

6 **Ofen-Leistungstaste**

7 **Autogewicht-Programmtaste**

8 **Drehregler für die Zeit oder Gewichtseingabe**

9 **Taste mehr**

10 **Taste weniger**

11 **Speicher-Taste**

12 **Zeittaste**

13 **Stopp-/Löschtaste:**
Eine Betätigung der Stopp-/Löschtaste vor dem Betrieb löscht alle eingegebe nen Daten. Durch einma liges Drücken der Stopp-/Löschtaste während des Garvorgangs wird der Betrieb des Gerätes unter brochen. Durch zweimaliges Drücken während des Garvorgangs werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Tageszeit.

14 **Starttaste**

Dieses Gerät verfügt über eine Energiesparfunktio**n**

■ Hinweis

Wird ein Betriebsvorgang gewählt und die Start-Taste nicht gedrückt, wird der Vorgang nach 6 Minuten automatisch vom Gerät rückgängig gemacht. Das Display kehrt zurück zum Zeitanzeige-Modus.

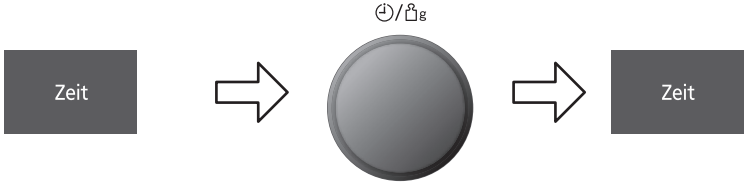
■ Bitte beachten:

1. Im Bereitschaftsmodus ist die Helligkeit des Displays reduziert.
2. Das Mikrowellengerät geht beim ersten Einschalten und sofort nach Abschluss des letzten Betriebsvorgangs in den ereitschaftsmodus über.

■ Akustisches Signal

Bei richtiger Bedienung, d.h. bei Druck auf eine beliebige Funktionstaste, ertönt ein Signal. Wenn dieses Signal nicht ertönt, wurde die Taste nicht richtig gedrückt, bzw. das Gerät konnte die Eingabe nicht annehmen. Nach Beendigung eines Programms ertönt das Signal 5mal.

Einstellen der Uhr



Drücken Sie zweimal die Zeittaste.

Stellen Sie durch Drehen des Drehreglers für die Zeit-/ Gewichtseingabe die korrekte Uhrzeit/Tageszeit ein. Die Uhrzeit erscheint im Anzeigenfeld und der Doppelpunkt blinkt.

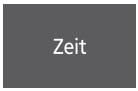
Drücken Sie die Zeittaste. Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist eingestellt.

■ Hinweise

1. Um erneut die Tageszeit einzustellen, bitte Schritt 1 bis 3 wiederholen.
2. Die eingestellte Tageszeit bleibt erhalten, solange die Stromzufuhr nicht unterbrochen wird.
3. Dies ist eine 24-Stunden-Uhr, d.h. 2.00 nachmittags = 14.00, nicht 2.00 Uhr.

Digitale Laufshrift

Diese Modelle haben eine einzigartige Laufschrift-Funktion, die Sie durch den Betrieb Ihrer Mikrowelle führt.



Durch viermaliges Drücken der Timer-Taste stellen Sie die Laufschrift aus.

Um die Laufschrift erneut aufzurufen, drücken Sie die Timer-Taste viermal.

Kindersicherung

Die Kindersicherung kann aktiviert werden, wenn ein Doppelpunkt bzw. die Uhrzeit im Anzeigenfeld steht. Nach Aktivieren der Kindersicherung kann keine Eingabe über das Bedienfeld erfolgen. Die Funktionen des Gerätes sind blockiert, die Tür kann jedoch wie gewohnt geöffnet werden.

Aktivieren:

Drücken Sie 3 mal die Starttaste.
Die Uhrzeit erscheint nicht mehr im Anzeigenfeld, ist aber nicht gelöscht.
Im Anzeigenfeld erscheint '★'.

Löschen:

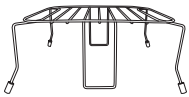
Drücken Sie 3 mal die Stopp-/ Löschtaste.
Die Uhrzeit erscheint wieder im Anzeigenfeld.

■ Hinweis

1. Zum Aktivieren der Kindersicherung muss die Start-Taste dreimal innerhalb von 10 Sekunden gedrückt werden.

Ofen Zubehör

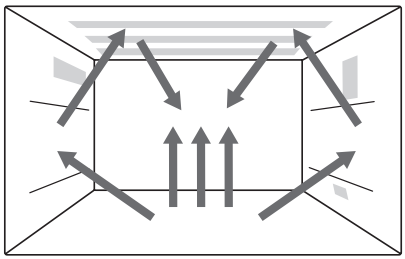
Die nachfolgende Tabelle zeigt den korrekten Einsatz des Zubehörs.

	Emailliertes Backblech	Metallrost
		
Mikrowelle	✖	✖
Grill	✔	✔
Ofen	✔	✔
Kombination	✖	✔

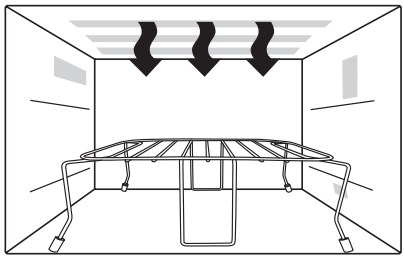
Betriebsarten

Die Darstellungen unten sind Beispiele für die Verwendung des Zubehörs mit den Kochfunktionen. Abhängig vom Rezept/Kochbehälter können die Angaben jedoch abweichen. Weitere Hinweise finden Sie außerdem im Kochbuch.

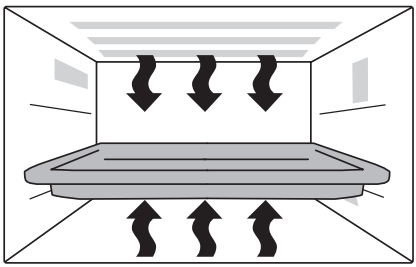
Mikrowelle



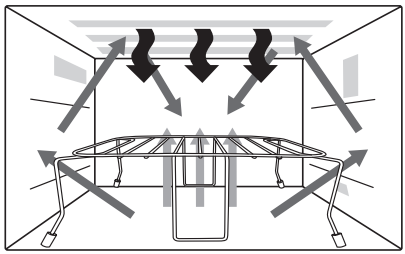
Grill



Ofen



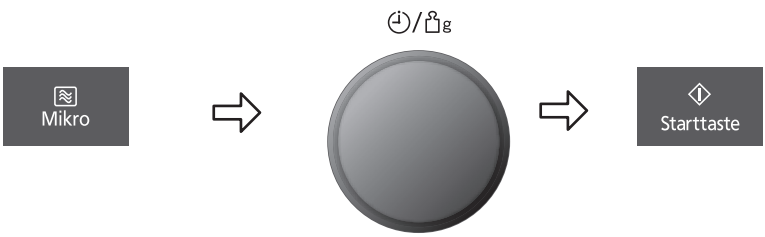
Grill + Mikrowelle



Heizelemente

Mikrowelle

Mikrowellenbetrieb zum Garen und Auftauen



Drücken Sie die Mikrowellen-Leistungswahltaste.
Wählen Sie die gewünschte Leistungsstufe.

Stellen Sie mit dem Drehregler für die Zeit-/ Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (1000 W: 1000 Wimal 30 Minuten, alle anderen Leistungsstufen: 1000 Wimal 90 Minuten).

Drücken Sie die Starttaste. Das Garprogramm beginnt und die Zeit in der Digitalanzeige wird zurückgezählt.

1 mal drücken	Garen	1000 Watt
2 mal drücken	Auftauen	270 Watt
3 mal drücken	Erwärmen	600 Watt
4 mal drücken	Niedrig/Fertiggaren	440 Watt
5 mal drücken	Köcheln	300 Watt
6 mal drücken	Ausquellen	100 Watt

Zubehör:

Oder benutzen Sie Ihre eigenen Glas-Schüsseln, -Teller oder - Platten direkt auf der Keramikplatte.

■ ACHTUNG!

Das Gerät arbeitet automatisch auf der höchsten Mikrowellen-Leistungsstufe (1000 W/ Garen), wenn eine Garzeit eingegeben wurde, ohne daß zuvor eine Leistungsstufe gewählt wurde.

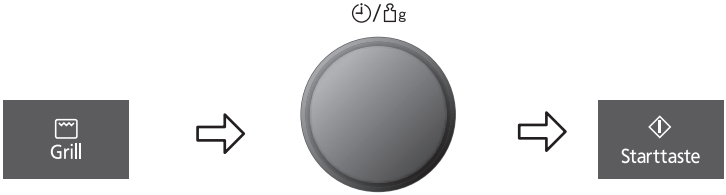
■ Hinweise

1. Für mehrstufiges Kochen siehe Seite 25 D.
2. Die Ruhezeit kann nach der Mikrowellenleistung und der Zeiteinstellung programmiert werden. Zur Verwendung des Zeitschalters siehe Seite 24 D.
3. Während des Kochens kann die Kochzeit bei Bedarf geändert werden. Drehen Sie den Zeit/Gewicht-Regler, um die Kochzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Kochzeit lässt sich in Schritten von jeweils 1 Minute verlängern/verkürzen (bis zu 10 Minuten). Wenn Sie den Drehregler auf Null setzen, wird der Kochvorgang beendet.

Bodeneinspeisungstechnologie

Bitte beachten Sie, dass dieses Gerät Bodeneinspeisungstechnologie für die Verteilung der Mikrowellen verwendet. Diese Technologie unterscheidet sich von der traditionellen Seiteneinspeisung mit Drehteller und schafft mehr nutzbaren Raum für Gerichte unterschiedlicher Größen. Diese Art der Mikrowelleneinspeisung kann (im Mikrowellen-Modus) zu anderen Erhitzungszeiten als bei Geräten mit Seiteneinspeisung führen. Das ist ganz normal und sollte keinen Grund zur Besorgnis darstellen. Siehe dazu die Aufwärm- und Gartabellen im Kochbuch.

Grillbetrieb



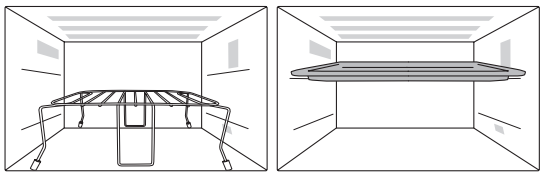
Drücken Sie die Grillbetriebstaste um die gewünschte Grillstufe zu wählen

Stellen Sie mit dem Drehregler für die Zeit/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein (1000 Wimal 90 Minuten).

Drücken Sie die Starttaste. Die Zeit in der Digitalanzeige wird zurückgezählt.

1 mal drücken	Grillstufe 1	1000 W	(stark)
2 mal drücken	Grillstufe 2	700 W	(mittel)
3 mal drücken	Grillstufe 3	500 W	(niedrig)

Zubehör:



■ Hinweise

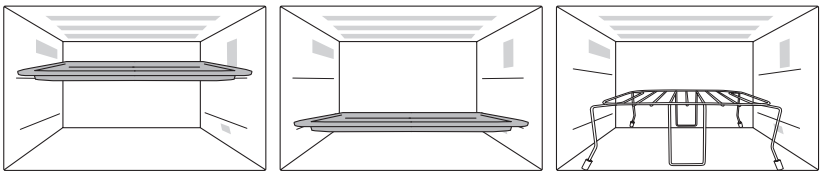
1. Stellen Sie den Grillrost mit der Speise auf den Glasdrehteller. Platzieren Sie zuvor einen hitzebeständigen Unterteller (Pyrex®) unter dem Grillrost, um Fett- und Essensspritzer aufzufangen. Alternativ verwenden Sie das emaillierte Backblech in der obersten Einschubposition. Lebensmittel mit hohem Gewicht geben Sie in ein Gefäß und stellen Sie dieses direkt auf die Keramikplatte.
2. Decken Sie die zu grillende Speise niemals ab.
3. Heizen Sie den Grill NICHT vor.
4. Der Grill funktioniert nur bei geschlossener Gerätetür. Es ist nicht möglich, den Grill bei geöffneter Gerätetür zu benutzen.
5. Während des reinen GRILLBETRIEBS werden keine Mikrowellen freigesetzt.
6. Die meisten Speisen müssen nach der halben Grillzeit umgedreht werden. Hierzu öffnen Sie die Gerätetür und entnehmen mit Hilfe von Topflappen VORSICHTIG den Grillrost.
7. Wenn Sie die Speise umgedreht haben, stellen Sie sie wieder in das Gerät und schließen die Tür. Bei Gerät drücken Sie die Starttaste. Die im Anzeigenfeld verbliebene Grillzeit wird weiter zurückgezählt. Sie können während des Grillvorgangs jederzeit die Gerätetür öffnen, um den Garzustand der Speise zu überprüfen.
8. Es ist völlig normal, daß der Grill während des Betriebs mal stärker, mal weniger stark glüht. Reinigen Sie immer den Geräteinnenraum bevor Sie den Mikrowellenbetrieb oder die Grillkombination benutzen.
9. Während des Kochens kann die Kochzeit bei Bedarf geändert werden. Drehen Sie den Zeit/Gewicht-Regler, um die Kochzeit zu verlängern oder zu verkürzen. Die Kochzeit lässt sich in Schritten von jeweils 1 Minute verlängern/verkürzen (bis zu 10 Minuten). Wenn Sie den Drehregler auf Null setzen, wird der Kochvorgang beendet.

■ ACHTUNG! Nehmen Sie den Grillrost aus dem Geräteinnenraum, indem Sie den Rost und den hitzebeständigen Unterteller fest greifen. Benutzen Sie Topflappen wenn Sie Zubehör entnehmen. Der Geräteinnenraum kann sehr heiß sein. Achten Sie deshalb bitte auch darauf, weder die Außenseite des Sichtfensters noch Metallteile an der Innenseite der Tür oder im Garraum selber zu berühren.

Zubereitung im Ofen

Diese Tasten bieten eine Auswahl an Ofentemperaturen ab 40°C (zum Gehenlassen von Teig) und 100 - 220°C in 10-Grad-Schritten. Um eine schnelle Wahl der am häufigsten benutzten Kochtemperaturen zu ermöglichen, beginnen die Temperaturen bei 150°C und gehen weiter bis 220°C, dann 40°C (zum Gehenlassen von Teig) und 100°C.

Zubehör:



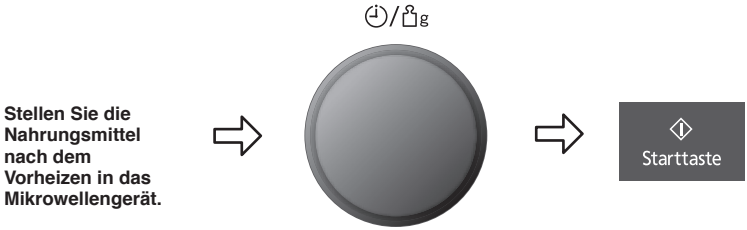
Ofen:

Stellen Sie die gewünschte Ofentemperatur ein.

Drücken Sie die Start-Taste, um das Gerät vorzuheizen.

■ Hinweis:

Der Ofen kann nicht auf 40 °C vorheizen.



Stellen Sie die Nahrungsmittel nach dem Vorheizen in das Mikrowellengerät.

Geben Sie die Kochzeit ein, indem Sie den Zeit-/Gewicht-Drehregler drehen. Die Zeit kann bis auf 90 Minuten eingestellt werden.

Drücken Sie das Starttaste.

Zubereitung im Ofen

■ Hinweis zum vorheizen:

1. Die Tür des Mikrowellengeräts während des Vorheizens nicht öffnen. Nach dem Vorheizen ertönen 3 Pieptöne und das “P” leuchtet im Display-Fenster auf. Wird die Tür des Mikrowellengeräts nach dem Vorheizen nicht geöffnet, behält das Gerät die gewählte Temperatur bei. Nach 1 Stunde schaltet sich das Gerät automatisch ab und kehrt zurück zur Uhrzeitanzeige.
2. Wenn Sie ohne Vorheizen kochen möchten, stellen Sie die Kochzeit ein, nachdem Sie die gewünschte Temperatur gewählt haben, und drücken Sie die Start-Taste.

■ Hinweis:

1. Beträgt die gewählte Kochzeit weniger als eine Stunde, erfolgt der Countdown Sekunde um Sekunde.
2. Beträgt die gewünschte Kochzeit mehr als eine Stunde, erfolgt der Countdown Minute um Minute, bis nur noch “1H00 (1 Stunde übrig bleibt). Das Display zeigt daraufhin Minuten und Sekunden an und führt einen Countdown Sekunde um Sekunde durch.
3. Sie können die Kochzeit auf Wunsch während des Kochens verlängern. Drehen Sie den Zeit-/Gewicht-Drehregler, um die Kochzeit zu verlängern. Die Zeit kann in Schritten von 1 Minute verlängert werden.
4. Die gewählte Temperatur lässt sich nach Drücken der Start-Taste wieder aufrufen. Drücken Sie die Ofen-Taste einmal, um die Temperatur im Display-Fenster anzuzeigen.

■ ACHTUNG! Tragen sie immer Ofenhandschuhe, wenn sie die Nahrungsmittel und das Zubehör nach dem Kochen aus dem Mikrowellengerät nehmen, da Gerät & Zubehör sehr heiss sind.

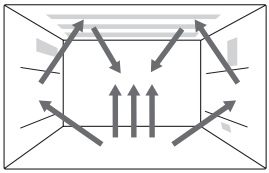
Kombinationsbetrieb

Es gibt nur eine Kombinationseinstellung.

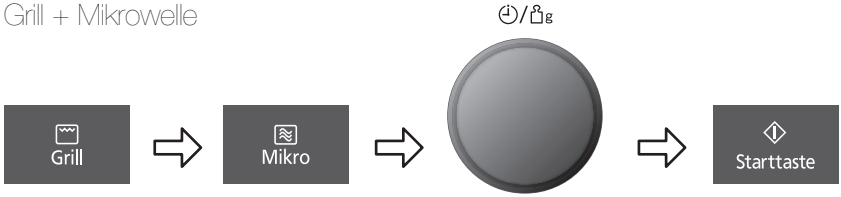
1. Grill + Mikrowelle;

die 1000-W-Mikrowellenleistung ist beim Kombinationskochen nicht verfügbar. Dies wäre im normalen Gebrauch nicht sinnvoll (die Nahrungsmittel wären gar, bevor eine Bräunung erzielt würde). 270 W Auftauen ist im Kombinations-Modus nicht möglich.

Zubehör:



Grill + Mikrowelle



Stellen Sie die gewünschte Grillstufe ein.

Wählen Sie die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe aus.

Geben Sie die Kochzeit ein, indem Sie den Zeit-/ Gewicht-Drehregler drehen(bis zu 90 Minuten).

Drücken Sie die Start-Taste. Im Display läuft der Countdown.

■ Hinweis:

1. Legen Sie die Lebensmittel auf den Metallrost auf der Keramikplatte. Stellen Sie einen hitzefesten Teller (Pyrex®) darunter, um herabtropfendes Fett aufzufangen.
2. Der Grillrost kann sowohl für den reinen Grillbetrieb als auch für den Grillkombinationsbetrieb verwendet werden. Benutzen Sie niemals Metallzubehör, das nicht mit dem Mikrowellengerät geliefert wurde. Platzieren Sie einen hitzebeständigen Unterteller unter dem Grillrost, um Fett- und Essensspritzer aufzufangen.
3. Verwenden Sie den Grillrost nur laut Betriebsanweisungen. Verwenden Sie ihn nicht in einem manuellen Programm zur Bereitung einer Speise mit einem Gewicht unter 200 g. Bei geringeren Mengen bereiten Sie die Speise nur im REINEN MIKROWELLENPROGRAMM oder GRILLBETRIEB zu, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.
4. Decken Sie die zu garende Speise im Grillkombinationsbetrieb niemals ab.
5. Heizen Sie den Grill im Kombinationsbetrieb NICHT vor.
6. Funken können auftreten, wenn das Gewicht der Speise zu gering, der Grillrost beschädigt ist oder versehentlich ein Metallbehälter verwendet wurde. Kommt es zur Funkenbildung, brechen Sie den Garvorgang sofort ab.

Kombinationsbetrieb

■ Hinweis:

7. Einige Speisen werden im Grillkombinationsbetrieb ohne die Verwendung des Grillrosts zubereitet. Diese Speisen sind z.B. Braten, Gratins, Aufläufe und gratinierte Süßspeisen und sollten in ein hitzefestes, nichtmetallisches Gefäß gelegt und dieses direkt auf die Keramikplatte gestellt werden.
8. Benutzen Sie in KEINEM FALL Mikrowellen-Plastikbehälter im Grillkombinationsbetrieb (es sei denn, sie sind ausdrücklich hierfür geeignet). Verwendetes Geschirr muß der Hitze des Obergrills bestehen können - ideal ist hitzebeständiges Glasgeschirr, z.B. Pyrex ®, oder Keramikbehälter.
9. Verwenden Sie nicht Ihr eigenes Metallgeschirr oder Blechkonserven, da die Mikrowellen die Speise nicht gleichmäßig durchdringen können.
10. Beträgt die gewählte Kochzeit weniger als eine Stunde, erfolgt der Countdown Sekunde um Sekunde.
11. Beträgt die gewünschte Kochzeit mehr als eine Stunde, erfolgt der Countdown Minute um Minute, bis nur noch “1H00 (1 Stunde übrig bleibt). Das Display zeigt daraufhin Minuten und Sekunden an und führt einen Countdown Sekunde um Sekunde durch.
12. Sie können die Kochzeit auf Wunsch während des Kochens verlängern. Drehen Sie den Zeit-/Gewicht-Drehregler, um die Kochzeit zu verlängern. Die Zeit kann in Schritten von 1 Minute bis zur 1000 Wimalen Kochzeit verlängert werden.

■ ACHTUNG! Nehmen Sie den Grillrost aus dem Geräteinnenraum, indem Sie den Rost und den hitzebeständigen Unterteller feste greifen. Benutzen Sie Topflappen wenn Sie Zubehör entnehmen. Der Geräteinnenraum kann sehr heiß sein. Achten Sie deshalb bitte auch darauf, weder die Außenseite des Sichtfensters noch Metallteile an der Innenseite der Tür oder im Garraum selber zu berühren.

Gebrauch des Gerätes mit Zeitvorwahl

Verwendung der Zeittaste

Durch Benutzung der Zeittaste kann der Beginn des Kochvorgangs verzögert werden.

Beispiel:

Drücken Sie die Zeittaste

Stellen Sie die Verzögerungszeit ein, indem Sie den Zeit/Gewicht-Drehregler drehen (bis zu 9 Stunden).

Stellen Sie das gewünschte Kochprogramm und die Kochzeit ein.

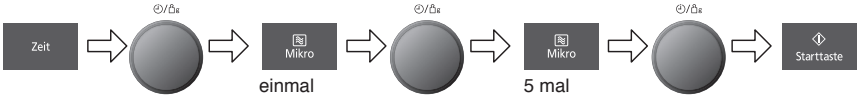
Drücken Sie die Starttaste.

■ Hinweise:

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden, einschließlich verzögertem Kochbeginn.

Beispiel:

Start verzögern: 1 Stunde Hohe Kochleistung (1000 W): 10 Min Kochen auf kleiner Flamme: 20 Min



2. Beträgt die programmierte Verzögerungszeit mehr als eine Stunde, erfolgt der Countdown in Minuteneinheiten. Beträgt die programmiert Verzögerungszeit weniger als eine Stunde, erfolgt der Countdown in Sekundeneinheiten.
3. Startverzögerung kann nicht vor den automatischen Programmen programmiert werden.

Standzeit

Mit der Zeittaste können Sie die Standzeit nach dem Kochen einstellen oder das Gerät als eine Minuten-Zeituhr programmieren.

Beispiel:

Stellen Sie das gewünschte Kochprogramm und die Kochzeit ein.

Drücken Sie die Zeittaste

Stellen Sie die gewünschte Zeitspanne ein, indem Sie den Zeit/Gewicht-Drehregler drehen (bis zu 9 Stunden).

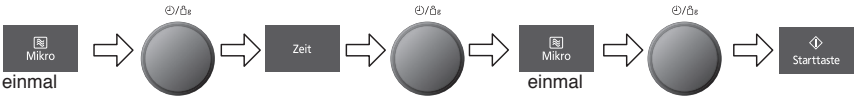
Drücken Sie die Starttaste.

■ Hinweise:

1. Es können drei Kochstufen programmiert werden.

Beispiel:

Hohe Kochleistung (1000 W): 4 min Standzeit: 5 min Hohe Kochleistung (1000 W): 2 min

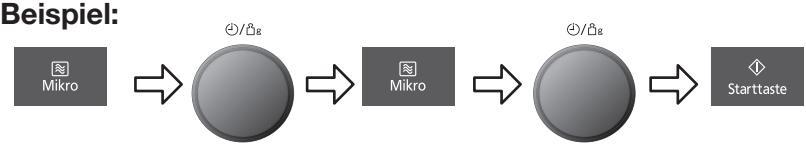


2. Wird die Herdtür während der Standzeit oder der Minutenschaltuhr geöffnet, wird der Countdown im Display-Fenster fortgesetzt.
3. Diese Funktion kann auch als eine Minuten-Zeituhr benutzt werden. In diesem Fall drücken Sie den Zeitschalter, stellen die Zeit ein und drücken die Starttaste.
4. Nach einem Auto-Programm kann die Standzeit nicht programmiert werden.

Mehrstufiges Kochen

2- oder 3-stufiges Kochen

Beispiel:



Drücken Sie die Mikrowellen-Leistungswahltaste. Wählen Sie die gewünschte Leistungsstufe.

Stellen Sie mit dem Drehregler für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein

Drücken Sie die Mikrowellen-Leistungswahltaste. Wählen Sie die gewünschte Leistungsstufe.

Stellen Sie mit dem Drehregler für die Zeit-/Gewichtseingabe die gewünschte Zeit ein

Drücken Sie die Starttaste. Das Garprogramm beginnt und die Zeit in der Digitalanzeige wird zurückgezaählt.

Beispiel: Zum Garen bei Auftauen (270 W) für 2 Minuten und zum Garen von Speisen bei 1000 W für 3 Minuten.

Zur Auswahl von „Auftauen“ (270 W) drücken Sie die Mikrowellen-Leistungstaste zweimal.

Stellen Sie mit dem Zeit-/Gewicht-Drehregler die Kochzeit auf 2 Minuten ein.

Zur Auswahl der 1000 W (1000 W). Leistung drücken Sie die Mikrowellen-Leistungstaste einmal.

Stellen Sie mit dem Zeit-/Gewicht-Drehregler die Kochzeit auf 3 Minuten ein.

Drücken Sie die Starttaste.

Beispiel: Zum GRILLEN auf NIEDRIGER Stufe für 4 Minuten und zum Garen von Nahrungsmitteln auf NIEDRIGER Stufe (440 W) für 5 Minuten.

Drücken Sie die Grill-Leistungstaste 3 Mal zur Auswahl der Grillstufe 3 (niedrig).

Stellen Sie mit dem Zeit-/Gewicht-Drehregler die Kochzeit auf 4 Minuten ein.

Zur Auswahl der niedrigen Stufe (440 W) drücken Sie die Mikrowellen-Leistungstaste viermal.

Stellen Sie mit dem Zeit-/Gewicht-Drehregler die Kochzeit auf 5 Minuten ein.

Drücken Sie die Starttaste.

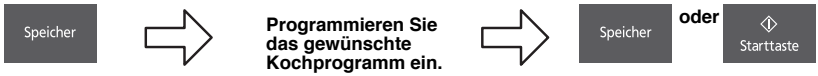
■ Hinweis

1. Zum Garen auf 3 Stufe geben Sie ein anderes Kochprogramm ein, bevor Sie die Starttaste drücken.
2. Wird während des Betriebs die Stopp/Abbrechen-Taste gedrückt, so wird der Betrieb beendet. Durch Drücken von Start wird der programmierte Betrieb neu gestartet. Wird die Stopp/Abbrechen-Taste zweimal gedrückt, so werden der programmierte Betrieb beendet und das eingestellte Programm gelöscht.
3. Wird die Stopp/Abbrechen-Taste zweimal gedrückt, während das Gerät nicht in Betrieb ist, so wird das eingestellte Programm gelöscht.
4. Auto-Programme können nicht in Verbindung mit dem mehrstufigen Kochen benutzt werden.

Verwendung der Speicherfunktion

Diese Funktion gestattet es, das Gerät für das normale Aufwärmen oder Garen vorzuprogrammieren. Sie können Ihr Gerät für eine bestimmte Leistungsstufe und Uhrzeit vorprogrammieren. Für dieses Gerät kann nur eine Speicherfunktion vorprogrammiert werden.

Einstellen eines Speicherprogramms



Drücken Sie die Speichertaste.
Die Speicheranzeige blinkt auf dem Display.
1. Zur Auswahl von Memory 2 die Memory-Taste zweimal drücken.
Zur Auswahl von Memory 3 die Memory-Taste dreimal drücken.

Drücken Sie die Speichertaste, um diese Funktion zu speichern, oder drücken Sie die Start-Taste, um das ausgewählte Kochprogramm zu starten.

Verwenden eines Speicherprogramm

Drücken Sie die Speichertaste.
Die Speicheranzeige blinkt auf dem Display.
1. Zur Auswahl von Memory 2 die Memory-Taste zweimal drücken. Zur Auswahl von Memory 3 die Memory-Taste dreimal drücken.

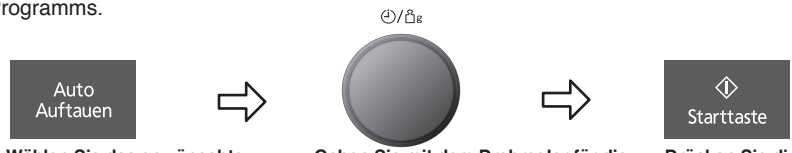
Drücken Sie die Start-Taste, um den Kochvorgang zu starten.

■ Hinweise

1. Automatik-Programme können nicht in den Speicher programmiert werden.
2. Es können nur Einstufen-Kochvorgänge gespeichert werden. Es ist nicht möglich, 2- oder 3-Stufen-Kochen zu speichern.
3. Durch Eingabe eines neuen Kochprogramms in den Speicher wird das vorher gespeicherte Kochprogramm gelöscht.
4. Das Speicherprogramm wird gelöscht, wenn die Stromversorgung ausfällt oder der Stecker aus der Steckdose gezogen wird.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Mit dieser Funktion werden tiefgefrorene Speisen in Abhängigkeit ihres Gewichts aufgetaut. Das Gewicht wird in Gramm programmiert.Um die Auswahl zu beschleunigen, springt das Gerät automatisch zu der am häufigsten genutzten Gewichtsangabe des jeweiligen Programms.



Wählen Sie das gewünschte Gewichtsautomatikprogramm zum Auftauen.
1 mal drücken für kleine Teile
2 mal drücken für große Stücke
3 mal drücken fur brot

Geben Sie mit dem Drehregler für die Zeitund Gewichtseingabe das Gewicht des Lebensmittels ein. Langsames Drehen des Drehreglers wird in Schritten von 10 g gerechnet. Schnelles Drehen des Drehschalters wird in Schritten von 100 g gerechnet.

Drücken Sie die Starttaste. Vergessen Sie nicht, das Lebensmittel während des Auftauprozesses umzurühren bzw. umzudrehen.

Programm	Mindest-/ Höchstgewicht	Lebensmittelhinweise
1. KLEINE TEILE Auto Auftauen **1 mal drücken**	200 g - 1200 g	Kleine Stücke Fleisch, Schnitzel, Würstchen, Hackfleisch, Steaks, Koteletts, Fischfilets (je 100 g - 400 g). Drücken Sie die Turbo-Auftautaste einmal. 5 - 30 Min ruhen lassen.
2. GROSSE TEILE Auto Auftauen **2 mal drücken**	400 g - 2500 g	Große Fleischstücke, ganze Hähnchen, Braten. Drücken Sie „Turbo-Auftauen“ zweimal. Ganze Hähnchen und Bratenfleisch müssen während des Auftauens abgedeckt werden. Schützen Sie Flügel-, Brust- und fette Teile mit glatter Aluminiumfolie, die mit Cocktailspießen gesichert wird. Gewährleisten Sie, dass die Folie die Gerätwände nicht berührt. Vor dem Kochen sollte eine Ruhezeit von 1 bis 2 Stunden zugelassen werden. Bei Ertönen des Signaltons wenden und danach abdecken.
3. BROT Auto Auftauen **3 mal drücken**	100 g - 900 g	Kleine oder große Brotlaibe, Weißbrot oder Vollkornbrot. Legen Sie das Brot auf ein Stück Küchenpapier.Drücken Sie „Turbo-Auftauen“ dreimal und wenden Sie das Brot bei Ertönen des Signaltons. Lassen Sie das Brot 5 Min. (Weißbrot) bis 30 Min. (festes Vollkornbrot) ruhen. Halbieren Sie große Brotlaibe während der Ruhezeit.

■ Hinweise

1. Beträgt die Auftauzeit mehr als 60 Minuten, wird die ablaufende Zeit in Stunden und Minuten angegeben.
2. Die 1000 Wimale Gewichtsbegrenzung ist durch Größe und Form des Lebensmittels bedingt.
3. Bitte beachten Sie die erforderliche Ruhezeit, um zu gewährleisten, dass die Nahrungsmittel vollständig aufgetaut sind.

■ WICHTIG!

Beachten Sie die Hinweise zum Auftauen auf Seite 50 D.

Auto-Sensor-Programme

Viele Nahrungsmittel können gegart werden, ohne dass man die Garzeit, das Gewicht oder die Leistungsstufe eingeben muss.

z.B.

Das gewünschte Auto-Sensor-Programm auswählen..

Start-Taste drücken.

■ Plus/Minus-Steuerung:

Die Länge der Garzeit ist vom Geschmack abhängig. Es ist möglich, dass Sie nach mehrmaliger Benutzung der Auto-Sensor-Programme einen anderen Garungsgrad wünschen. Anhand der Plus/Minus-Steuerung können die Programme zum Garen der Nahrungsmittel für eine längere oder kürzere Zeit eingestellt werden.
Drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste, bevor Sie die Starttaste betätigen. Sind Sie mit dem Ergebnis der Auto-Sensor-Programme zufrieden, brauchen Sie diese Steuerung nicht zu verwenden.

■ Hinweise

1. Der Mikrowellenherd berechnet automatisch die Garzeit oder die verbleibende Garzeit.
2. Die Tür sollte nicht geöffnet werden, bevor die Zeit auf dem Display erscheint.
3. Als Temperatur von Tiefkühlgut wird -18°C bis -20°C vorausgesetzt, bei anderen Lebensmitteln +5°C bis +8°C (Kühlschranktemperatur). Das Programm zum Aufwärmen von Suppe ist für Nahrungsmittel bei Kühlschrank- oder Raumtemperatur geeignet.
4. Um Fehler während der Auto-Sensor-Programme zu verhindern, müssen der Garraum und der Gerichteteller trocken sein.
5. Die Raumtemperatur sollte nicht mehr als 35°C und nicht weniger als 0°C betragen.
6. Garen Sie nur Nahrungsmittel innerhalb des auf den Seiten 29-30 D empfohlenen Gewichtsbereichs.
7. Auto-Sensor-Programme für frisches Gemüse, tiefgekühltes Gemüse, Das Behältnis mit Klarsichtfolie abdecken. Die Klarsichtfolie mit einem scharfen Messer einmal in der Mitte und vier Mal am Rand perforieren. Programme für gekühlte Speisen und Tiefkühlkost: Im originalen Behälter (so, wie gekauft) aufwärmen. Die Klarsichtfolie perforieren. Wird die Speise in eine Schüssel gegeben, diese mit perforierter Klarsichtfolie abdecken. Auto-Sensor-Programme für Reis und Pasta: Behältnis mit einem Deckel abdecken.
8. Falls der Ofen vorher benutzt wurde und die Temperatur für die Funktionen Turbo-Auftauen, Automatik und Gewichtsautomatik zu hoch ist, erscheint „“GARRAUM ZU WARM” (HEISS) im Display. Sobald diese Anzeige verschwindet, können die Auto-Sensor-Programme verwendet werden. Wenn Sie in Eile sind, kochen Sie manuell, indem Sie Kochart und Länge selbst auswählen.

Auto-Sensor-Programme

Programm	Gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
4. FRISCHE MAHLZEIT **1 mal drücken**	200 g - 1000 g	-	**Zum Aufwärmen eines frischen vorgegarten oder Eintopfgerichts.** Alle Gerichte müssen bereits gar sein. Die Nahrungsmittel sollten möglichst Kühlschranktemperatur (ca. +5°C) haben. Im originalen Behälter (so, wie gekauft) aufwärmen. Die Deckfolie mit einem scharfen Messer einmal in der Mitte und vier Mal am Rand perforieren. Wird die Speise in eine Schüssel gegeben, diese mit perforierter Klarsichtfolie abdecken. Die Auto-Sensor-Aufwärmprogramm-Taste zweimal und dann die Start-Taste drücken. Bei Ertönen des Signaltons umrühren. Am Ende des Programms noch einmal umrühren und einige Minuten stehen lassen. Große Fleisch-/Fischstücke in einer dünnen Soße brauchen eventuell etwas länger. Dieses Programm eignet sich nicht für stärkehaltige Nahrungsmittel
5. GEFRO-RENE MAHLZEIT **2 mal drücken**	200 g - 1000 g	-	**Zum Aufwärmen eines tiefgekühlten, vorgegarten** Gerichts oder Eintopfs. Alle Nahrungsmittel müssen vorgegart und tiefgefroren (-18°C) sein; im originalen Behälter (so, wie gekauft) aufwärmen. Die Deckfolie mit einem scharfen Messer einmal in der Mitte und vier Mal am Rand perforieren. Wird die Speise in eine Schüssel gegeben, diese mit perforierter Klarsichtfolie abdecken. Die Auto-Sensor-Aufwärmprogramm-Taste dreimal und dann die Start-Taste drücken. Am Ende des Programms noch einmal umrühren und einige Minuten stehen lassen. Die Temperatur prüfen und das Gericht vor dem Verzehr erforderlichenfalls noch einige Minuten aufwärmen. Dieses Programm eignet sich nicht für portionierbare tiefgefrorene Nahrungsmittel.
6. FRISCHES GEMUESE **3 mal drücken**	200 g - 1000 g	-	**Zum Garen von tiefgekühltem Gemüse.** Das Gemüse in einen geeigneten Behälter geben. 1-3 EL Wasser darüber gießen. Zum Garen von Gemüse mit hohem Wassergehalt (z.B. Spinat oder Tomaten) wird kein Wasser hinzugegeben. Mit Frischhaltefolie abdecken. Die Klarsichtfolie mit einem scharfen Messer einmal in der Mitte und vier Mal am Rand perforieren. Die Auto-Sensor-Programmtaste Gemüse/Fisch garen zweimal drücken. Bei großen Mengen bei Piepton umrühren Die Start-Taste drücken. Nach dem Garen abgießen.
7. GEFRO-RENES GEMUESE **4 mal drücken**	200 g - 1000 g	-	**Zum Garen von tiefgekühltem Gemüse.** Das Gemüse in einen geeigneten Behälter geben. 1-3 EL Wasser darüber gießen. Zum Garen von Gemüse mit hohem Wassergehalt (z.B. Spinat oder Tomaten) wird kein Wasser hinzugegeben. Mit Frischhaltefolie abdecken. Die Klarsichtfolie mit einem scharfen Messer einmal in der Mitte und vier Mal am Rand perforieren. Die Auto-Sensor-Programmtaste Gemüse/Fisch garen zweimal drücken. Die Start-Taste drücken. Nach dem Garen abgießen.

Auto-Sensor-Programme

Programm	Gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
8. NUDELN **5 mal drücken**	100 g - 450 g	-	**Zum Kochen von Trockenteigwaren.** Eine große Schüssel verwenden. 1 TL Salz, 1 TL Öl und kochendes Wasser hinzugeben. Auf 100 g - 290 g Pasta 1 Liter kochendes Wasser. Auf 300 g - 450 g Pasta 1½ Liter kochendes Wasser. Mit einem Deckel abdecken. Die Auto-Sensor-Programmtaste Reis/Pasta kochen zweimal drücken. Die Start-Taste drücken. Bei Ertönen des Signaltons umrühren. Nach dem Kochen abgießen.
9. REIS **6 mal drücken**	100 g - 300 g	-	**Zum Kochen von Reis für pikante Gerichte, nicht für Reispudding (Thai-, Basmati-, Jasmin-, Surinam-, Arborio- oder Mediterraner Reis).** Vor dem Kochen den Reis gründlich spülen. Eine große Schüssel verwenden. Dem Reis die zweifache Menge kochendes Wasser hinzugeben. Mit einem Deckel abdecken. Die Auto-Sensor-Programmtaste Reis/Pasta kochen einmal drücken. Die Start-Taste drücken. Nach dem Kochen 5 Minuten lang ruhen lassen. Bei Ertönen des Signaltons umrühren. Nach dem Kochen abgießen.

■ Hinweise

1. Die Gewichtsautomatik-Programme dürfen NUR für die beschriebenen Nahrungsmittel benutzt werden.
2. Garen Sie nur Nahrungsmittel innerhalb der angegebenen Wiegebereiche.
3. Ermitteln Sie stets das Gewicht der Nahrungsmittel selbst, anstatt sich auf die Packungsinformationen zu verlassen.
4. Nach dem Kochen mit einem Auto-Programm sollten die meisten Nahrungsmittel eine Weile RUHEN, damit die Wärme weiter in die Mitte geleitet wird.
5. Prüfen Sie vor dem Servieren, dass die Nahrungsmittel gründlich gegart und ausreichend heiß sind.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen/Garen

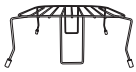
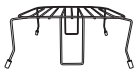
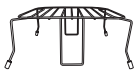
■ Hinweise

Das Gewicht ist in Gramm programmiert. Um die Auswahl zu beschleunigen, springt das Gerät automatisch zu der am häufigsten genutzten Gewichtsangabe des jeweiligen Programms.

Das gewünschte Autogewicht-Programm wählen.

Wählen Sie das Gewicht des Nahrungsmittels mithilfe des Zeitwahl-/Gewichtsschalters. Durch langsames Drehen des Schalters kann das Gewicht in 10 g Schritten verändert werden. Durch rasches Drehen des Schalters kann das Gewicht in 100 g Schritten verändert werden.

Drücken Sie die Starttaste.

Programm	Gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
10.GEKUEHLTE QUICHE Auto Garen **1 mal drücken**	150 g - 500 g		**Zum Aufwärmen frischer, vorgegarter Quiche.** Sämtliche Verpackung entfernen und Quiche auf den Gitterrost auf der Keramikplatte legen. Drücken Sie die Autogewicht-Programmtaste einmal, geben Sie das Gewicht ein und drücken Sie auf Start. Nach dem Ende der Garzeit legen Sie die Quiche auf ein Abkühlgitter und lassen Sie sie einige Minuten ruhen. Quiche mit einem hohen Käseanteil wird in der Regel heißer als Quiche mit Gemüse. Dieses Programm eignet sich nicht für tiefge Kühlte Quiches.
11. POMMES FRITES Auto Garen **2 mal drücken**	200 g - 500 g		**Zum Aufwärmen, Knusprigbacken und Bräunen tiefgefrorener Kartoffelprodukte**. Verteilen Sie Kartoffelprodukte in einem hitzefesten Gefäß und stellen dieses auf den Gitterrost auf der Keramikplatte. Drücken Sie die Autogewicht-Programmtaste zweimal, geben Sie das Gewicht ein und drücken Sie auf Start. Für ein optimales Resultat in einer Schicht garen und bei Ertönen des Signaltons umrühren.
12. GEKUEHLTE BACKWAREN Auto Garen **3 mal drücken**	100 g - 600 g		**Zum Aufwärmen, Aufbacken oder Bräunen frischer Backwaren wie z. B. Pasteten, Blätterteigtaschen etc.** Entfernen Sie sämtliche Verpackung und legen das Gebäck auf den Gitterrost auf dem Keramikteller. Drücken Sie die Autogewicht-Programmtaste dreimal, geben Sie das Gewicht ein und drücken Sie auf Start. Legen Sie die Gebäckstücke auf ein Abkühlgitter und lassen Sie sie einige Minuten ruhen.
13. GEKUEHLTE PIZZA Auto Garen **4 mal drücken**	100 g - 450 g		**Zum Aufwärmen und Bräunen der Oberseite von frisch vorgebackener Pizza und Käsebaguette.** Entfernen Sie sämtliche Verpackung und legen die gekühlte Pizza auf den Gitterrost auf der Keramikplatte. Drücken Sie die Autogewicht-Programmtaste viermal, geben Sie das Gewicht ein und drücken Sie auf Start.
14. GERFRORENE PIZZA Auto Garen **5 mal drücken**	100 g - 450 g		**Zum Aufwärmen und Bräunen der Oberseite von tiefgefrorener, vorgebackener Pizza, Bruschetta und Käsebaguette.** Entfernen Sie sämtliche Verpackung und legen die tiefgekühlte Pizza auf den Gitterrost auf der Keramikplatte. Drücken Sie die Autogewicht-Programmtaste fünfmal, geben Sie das Gewicht ein und drücken Sie auf Start Am Ende des Vorgangs die Pizza auf ein Kühlgestell stellen. Dieses Programm eignet sich nicht für Pfannenpizza oder sehr dünne Pizza, wie zum Beispiel Flammkuchen.

Gewichtsautomatik zum Erwärmen/Garen

Selbstgemachte Gerichte

Mithilfe dieser Funktion können Sie Gerichte aus rohen Zutaten mithilfe der Autogewicht-Programme Kartoffelgratin und Nudelauflauf backen. Folgen Sie bei diesen Gerichten bitte genau den unten aufgeführten Mengenangaben und Methoden.

Program	Weight	Accessories	Instructions
15. AUFLAUF KARTOFFLEN Auto Garen **6 mal drücken**	Für 4 Personen	-	Rezept siehe unten. Auf die Keramikplatte stellen. Autogewicht-Programmtaste sechsmal rücken. Start drücken (es ist nicht erforderlich, das Gewicht einzugeben). Nach dem Kochen 5 Minuten ruhen lassen.
16. AUFLAUF NUDELN Auto Garen **7 mal drücken**	Für 4 Personen	-	Rezept siehe unten. Auf die Keramikplatte stellen. Autogewicht-Programmtaste siebenmal rücken. Start drücken (es ist nicht rforderlich, das Gewicht inzugeben). Nach dem Kochen 2 Minuten ruhen lassen.

Zutaten

Für 4 Personen
700 g Kartoffeln, geschält
1 Knoblauchzehe
70 g Emmentaler, gerieben
Salz und Pfeffer
200 ml Sahne
200 ml Milch

Gefäß: 1 Auflaufform (Ø 25 cm)

15. Kartoffelgratin

Auto Garen 6 mal drücken

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Kartoffelscheiben in die Form legen. Mit dem Knoblauch, der Hälfte des Käses, Salz und Pfeffer bestreuen. Sahne und Milch darübergießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Auf die Keramikplatte stellen. Autogewicht-Programmtaste sechsmal drücken. Starttaste drücken. Nach dem Überbacken 5 Minuten ruhen lassen.

Zutaten

Für 4 Personen
550 g frische Nudelsauce
z. B. Tomatensauce
400 g frische Nudeln
z. B. Tortellini/Ravioli
50 g Hartkäse, gerieben
z. B. Cheddar, Mozzarella, Parmesan
Gefäß: 1 Pyrex® viereckige

Auflaufform 22 cm

16. Nudelauflauf

Auto Garen 7 mal drücken

Nudelsauce und Nudeln in einer großen Auflaufform mischen, bis die Nudeln vollständig mit Sauce bedeckt sind. Mit geriebenem Käse bestreuen. Auflaufform auf die Keramikplatte stellen. Autogewicht-Programmtaste siebenmal drücken. Starttaste drücken. Nach dem Überbacken 2 Minuten lang ruhen lassen.

Ihr Panasonic-Gerät ist mit der neuesten Technologie ausgestattet, die als Invertertechnologie bekannt ist. Diese spezielle Technologie wird in Japan schon seit langem für Mikrowellengeräte verwendet und bietet eine drastische Optimierung der Leistungsfähigkeit Ihres Mikrowellengeräts. Da das System auch weniger Bauteile benötigt, wiegt Ihr Gerät weniger und sein Innenvolumen ist größer – jedoch ohne zusätzlichen Raum auf Ihrer Arbeitsfläche einzunehmen.

Die Angaben in diesem Buch sind Richtwerte und sind jeweils von Ausgangstemperatur des Lebensmittels, seiner Beschaffenheit und dem verwendeten Gefäß abhängig.
Prüfen Sie vor dem Verzehr immer, ob das Lebensmittel auch durch und durch heiß ist.

Grundsätzliches für den Umgang mit Mikrowellengeräten

Mikrowellenenergie wird in Großbritannien bereits seit ersten Versuchen mit Radar im Zweiten Weltkrieg genutzt.

Mikrowellen sind immer und überall in der Atmosphäre vorhanden, sowohl aus natürlichen als auch aus künstlichen Quellen. Künstliche Quellen sind zum Beispiel Radar, Rundfunk, Fernsehen, Telekommunikationsverbindungen und Mobiltelefone.

In einem Mikrowellengeräte wird elektrischer Strom vom MAGNETRON in Mikrowellen umgewandelt.

Wie Mikrowellen Nahrungsmittel garen

Die Mikrowellen bringen die Wassermoleküle zum Schwingen, und die dadurch entstandenen REIBUNGSKRÄFTE verursachen WÄRME. Diese Wärme gart die Nahrungsmittel.
Mikrowellen dringen auch leicht in Fett- und Zuckermoleküle ein, weshalb besonders fett- und zuckerhaltige Nahrungsmittel rascher garen. Mikrowellen dringen nur etwa 4-5 cm in die Speisen ein, und da die Wärme wie bei einem herkömmlichen Backofen vom Äußeren der Speisen ins Innere geleitet wird, garen diese von außen nach innen.

■ Wichtige Hinweise

Das zum Garen oder Aufwärmen der Speisen verwendete Geschirr erwärmt sich während des Garvorgangs; die Hitze überträgt sich von den Speisen auf das Geschirr. Deshalb benötigt man auch beim Garen mit der Mikrowelle Ofenhandschuhe oder Topflappen!
METALLE SIND NICHT MIKROWELLENDURCHLÄSSIG; DESHALB DARF BEIM GAREN MIT DER MIKROWELLENFUNKTION ALLEIN KEINESFALLS KOCHGESCHIRR AUS METALL VERWENDET WERDEN.

Reflexion

Die Mikrowellen werden von den Metallwänden und dem Metalleinsatz in der Tür zurückgeworfen (reflektiert).

Übertragung

Danach strömen sie durch den Garbehälter, wo sie von den in den Speisen befindlichen Wassermolekülen absorbiert werden (alle Nahrungsmittel enthalten mehr oder weniger Wasser).

Speisen, die nicht mit der Mikrowellenfunktion allein gegart werden können

Soufflés etc. Da für das Gelingen dieser Gerichte trockene Wärme von außen erforderlich ist, sollten sie nicht im Mikrowellengerät zubereitet werden.

Auch Speisen, die fritiert werden müssen, können nicht im Mikrowellengerät zubereitet werden.

Ruhezeit

Wird ein Mikrowellengerät ausgeschaltet, garen die Speisen durch die Wärmeleitung weiter – NICHT DURCH MIKROWELLENENERGIE. Daher ist die RUHEZEIT beim Garen mit dem Mikrowellengerät sehr wichtig, insbesondere bei dichten Nahrungsmitteln wie Fleisch, Kuchen und aufgewärmten Speisen (siehe Seite 35).

■ Gekochte Eier

Kochen Sie keine Eier in Ihrem Mikrowellengerät. Werden im Mikrowellenherd rohe Eier in ihrer Schale gekocht, könnten diese explodieren und schwere Verletzungen verursachen.

Generelles

Ruhezeit

Größere, schwerere Lebensmittel benötigen nach dem Garen eine Ruhezeit (im oder außerhalb des Gerätes). Somit kann sich die Wärme gleichmäßig verteilen und das Lebensmittel noch etwas nachgaren.

■ Ofenkartoffel

Ruhezeit 5 Min., eingewickelt in Aluminiumfolie, nachdem die Kartoffel nur mit der Mikrowellenfunktion gegart wurde.

■ Fisch

2 bis 3 Minuten.

■ Eierspeisen

1 bis 2 Minuten.

■ Fertiggerichte

1 bis 2 Minuten.

■ Tellergerichte

Ruhezeit 2-3 Min.

■ Gemüse

Gekochte Kartoffeln gelingen mit einer Ruhezeit von 1 - 2 Minuten besser; die meisten anderen Gemüsesorten können jedoch direkt serviert werden.
Sollten die Speisen nach der RUHEZEIT noch nicht durchgegart sein, garen Sie diese noch ein wenig im Gerät weiter.

■ Auftauen

Es ist wichtig, die Ruhezeit einzuhalten, um den Auftauprozess abzuschließen. Diese kann von 5 Minuten (z. B. für Himbeeren) bis zu 1 Stunde (für Braten) variieren. Siehe Seiten 50-51 D.

Flüssigkeitsgehalt

Frische Lebensmittel wie Gemüse und Früchte variieren in ihrem Flüssigkeits gehalt. Kartoffeln sind ein gutes Beispiel dafür. Deshalb muß die Kochzeit dementsprechend angepaßt werden. Trockene Lebensmittel wie Reis oder Teigwaren trocknen während der Lagerung aus, somit können die Garzeiten leicht abweichen.

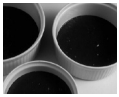
Klarsichtfolie

Die Klarsichtfolie bewahrt das Lebensmittel vor dem Austrocknen und hält den Dampf im Geschirr, was die Garzeit verkürzt. Jedoch sollte die Folie vor dem Garen leicht eingestochen werden, damit kein Überdruck entsteht. Vorsicht beim Entfernen der Folie, da der entweichende Dampf sehr heiß ist. Verwenden Sie nur Klarsichtfolie, die ausdrücklich als mikrowellengeeignet gekennzeichnet ist, und verwenden Sie diese nur zum Abdecken der Speisen.

Einstechen

Unter der Haut/Schale einiger Speisen bildet sich so viel Dampf, daß diese platzen kann. Bevor Sie diese Speisen in die Mikrowelle geben, stechen Sie die Haut/ Schale einige Male ein, damit der Dampf austreten kann (Kartoffeln, Äpfel, Würstchen etc.). KOCHEN SIE NIE EIER IN DER SCHALE.

Generelles



Geschirrgrösse

Verwenden Sie die im Rezept empfohlenen Geschirrgrößen, da diese Auswirkungen auf die Gar- bzw. Auftauzeit hat. Speisen verteilt in einem größeren Geschirr erhitzen schneller.

Menge

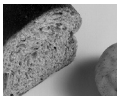
Kleinere Mengen kochen schneller als größere.

Platz

Lebensmittel garen schneller wenn sie gleichmäßig und mit etwas Zwischenraum angeordnet sind.

Form

Lebensmittel in einem runden Geschirr kochen besser als in einem eckigen. Schneiden Sie Gemüse und andere Lebensmittel möglichst in gleich große Stücke.



Lebensmittelbeschaffenheit

Leichte Lebensmittel (z.B. Fisch) erhitzen schneller als schwere (z.B. Braten).

Zudecken

Bedecken Sie die Speisen mit Klarsichtfolie oder direkt mit dem Deckel des Geschirrs (Fisch, Gemüse, Eintöpfe). Keinen Deckel benötigen Kuchen, Kartoffeln (Gebackene Kartoffeln), Backwaren.

Anordnen

Einzelne Stücke (Geflügel, Fleisch etc.) sollten mit der dickeren Seite nach außen auf das Geschirr gelegt werden.

Ausgangstemperatur

Je kälter das Lebensmittel, umso länger die Garzeit. Ein Lebensmittel aus dem Kühlschrank braucht länger zum Erwärmen als ein Lebensmittel mit Raumtemperatur.

Wenden und Umrühren

Bestimmte Speisen müssen während des Garvorgangs umgerührt werden. Fleisch und Geflügel sollten nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.

Flüssigkeiten

Alle Flüssigkeiten müssen vor, während und nach dem Aufwärmen umgerührt werden. Insbesondere Wasser muss vorher und während des Aufwärmens umgerührt werden, um ein Aufwallen zu vermeiden. Flüssigkeiten, die zuvor gekocht wurden, nicht erwärmen. NICHT ÜBERHITZEN.

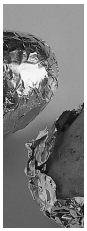
Zutaten

Nahrungsmittel die Fett, Zucker oder Salz enthalten, erhitzen sehr schnell. Die Füllung kann erheblich heißer sein als der Teig. Deshalb Vorsicht beim Essen. Überhitzen Sie es nicht, selbst wenn der Teig scheinbar nicht sehr heiß ist.

Reinigung

Da Mikrowellen alle Partikel von Speisen erwärmen, muss das Gerät stets sauber gehalten werden. Hartnäckige Speisereste können mit einem speziellen Mikrowellen-Reiniger-Spray entfernt werden, das auf ein weiches Tuch gesprüht wird. Wischen Sie das Gerät nach dem Reinigen stets trocken. Kunststoffteile und Türbereich aussparen.

Kurze Einführung in die Kochutensilien

Kochgeschirr		Für Mikrowelle	Für Grill	Für Ofen	Für Kombination (Mikrowelle + Grill)
Hitzebeständiges Glas		✓	✓	✓	✓
Mikrowellengeeignete Kunststoffbehälter		✓	✗	✗	✗
Hitzebeständiges Porzellan oder Keramik Kein Geschirr mit Metallring oder Muster, Krüge oder Tassen mit geklebten Henkeln benutzen.		✓	✓	✓	✓
Töpferware oder Steingut		✗	✗	✓	✗
Folien/Metall-Behälter		✗	✓	✓	✗
Holz; Korbwaren		✗	✗	✗	✗
Frischhaltefolie		✓	✗	✗	✗
Aluminiumfolie Kleine Mengen Alufolie können während des Kochens oder Auftauens verwendet werden, um die Lebensmittel vor dem Überhitzen zu schützen: bitte beachten, daß die Alufolie nicht mit den Seitenwänden oder der Decke der Mikrowelle in Berührung kommt.		✓	✓	✓	✓

Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowellenleistung	Anwendung
1000 W	Erwärmen von Mahlzeiten, Saucen, gekochtem Fisch, Gemüse, und Eingemachtem
270 W (*)	Auftauen
600 W	Rösten; Eiersoßen; Erhitzen von Milch; Backen von Wienerböden
440 W	Geflügel-Eintöpfe Quiches Kochen von Eintöpfen und Aufläufen; Milchreis
300 W	Früchtekuchen; Puddings
100 W	Erwärmen von Butter, Käse, Obst oder Eiscreme, Warmhalten von Gerichten.

■ Hinweis

(*) AUFTAUZYKLUS mit automatischer Ruhezeit (siehe Seite 50).

Grill

GRILL NICHT VORHEIZEN
Der Quarz-Grill Ihres Geräts dient zum Bräunen und Knusprigbraten verschiedener Speisen.

Der Grill verfügt über 3 Grilleinstellungen.
1-mal drücken - GRILL 1 1000 W
2-mal drücken - GRILL 2 700 W
3-mal drücken - GRILL 3 500 W

Legen Sie das Grillgut auf den Drahtrost und stellen Sie diesen auf den Keramikteller. Setzen Sie zum Auffangen von Fett und Bratensaft eine ofenfeste Form (Pyrex®) unter den Rost. Oder aber benutzen Sie das Emailblech in der oberen Einschubposition. Stellen Sie schweres Grillgut in einer Backform direkt auf den Keramikteller. Grillgut sollte normalerweise nach der Hälfte der Grillzeit gewendet werden. Beim Grillen dürfen Speisen keinesfalls abgedeckt werden. Bei der GRILLFUNKTION ALLEIN kommt KEINE MIKROWELLENENERGIE zum Einsatz.

Ungefähre Grillzeiten (Grill 1)		
	Erste Seite	Zweite Seite
Rinderbraten 450 g	18 bis 20 min.	ca. 10 bis 15 min.
Würste 450 g (6 pcs)	10 bis 15 min.	ca. 10 bis 15 min.
1 Hähnchenschenkel 300 g	13 bis 15 min.	13 bis 15 min.
Toast	5 bis 7 min.	4 bis 6 min.

Ofen

Bei dieser Kochmethode garen Sie Speisen mithilfe der Heizelemente oben und unten im Inneren des Ofens. Wenn Sie die Ofenfunktion wählen, kommen KEINE MIKROWELLEN zum Einsatz, d. h. Sie können Metallformen und anderes ofenfestes Geschirr benutzen. Hinweis: Temperaturen zwischen 40°C und 100°C, die nicht für traditionelle Kochmethoden benutzt werden, stehen bei diesem Ofen nicht zur Verfügung.

Vorheizen

Vergessen Sie nicht, das Gerät vorzuheizen, um Fleisch gut anzubraten und Gebäck gut zu bräunen. Es ist besser, mit dem vorhandenen Zubehör vorzuheizen und die Tür des Geräts während des Vorheizens nicht zu öffnen..

Zubehör

Sie können das Emailblech in der oberen oder unteren Einschubposition benutzen. Oder aber stellen Sie den Drahtrost auf den Keramikteller.

Hinweis: Stellen Sie kein Geschirr oder Gericht, das mehr als 4 kg wiegt, auf das Emailblech.

Empfohlene Garung: Soufflees, Kekse, Baisers, Quiche, Torten, Biskuitrollen, Windbeutel, kleine Blätterteigstücke, Pizzen, Biskuitböden usw.

Warnung: Bei Verwendung der Ofenfunktion werden Zubehör und Ofen sehr heiß. Achten Sie darauf, sich nicht zu verbrennen.

Level	Thermostat	Temperature (°C)	Kulinarische Zubereitungen (vorgeheizter Herd)
Schwach		40°	Gartemperatur für das Aufgehen von Brot- oder
	3-4	100°-110°	Pizzateig.
	4-5	120°-130°-140°	Baisers
Mittel	5-6	150°-160°	Fleisch- und Fischterrinen, Rillettes, Trocknen von Kräutern
	6	170°-180°	Eierschmortopf, Fruchttopfkuchen, Makronen.
Stark	7	190°-200°-210°	Napfkuchen, Aufläufe, Windbeutel, Soufflees, ganzer Fisch, Savarins.
	8	220°	Geflügel, Brot, Pizzen, Torten, Kekse, Hörnchen, kleine Blätterteigstücke, Fruchtblätterteigtorten,

Hinweis: Die oben stehende Tabelle gilt nur für die Ofenfunktion und nicht für Kombinationsgaren.

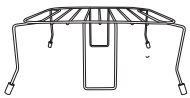
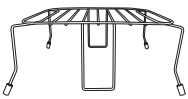
Kombi-Betrieb

Die Kombination ist ideal für viele Speisen. Die Mikrowellen garen das Lebensmittel schnell, gleichzeitig wird es vom Grill gebräunt.
Es stehen 3 Kombi-Programme “Mikrowelle + Grill” zur Verfügung.

■ Hinweis

- Speisen beim Kombi-Betrieb NIE zudecken.
- Kleine Mengen nicht im Kombi-Betrieb kochen. Wählen Sie hierfür entweder Grill oder Mikrowelle um ein gutes Resultat zu erzielen.
- Den Ofen bei Verwendung der Kombifunktion nicht vorheizen.

Grillstufe	Mikrowellenleistung	Anwendung
1, 2 oder 3	600 W	Schwein oder Pute (weißes Fleisch), ganzes Geflügel, Aufwärmen von gekühlter Lasagne oder Gratin-Gerichten. Backen einer rohen Quiche.
1, 2 oder 3	440 W	Würstchen, rotes Fleisch, Fisch, Aufwärmen von gekühlter Lasagne oder Gratin-Gerichten
1, 2 oder 3	300 W or 100 W	Leichte Kuchen, Eierspeisen, Geflügelteile, gedünsteter Fisch

Zusätzliche Kochutensilien			
Mikrowelle	**Grill**	**Ofen**	**Kombination**
Stellen Sie Ihr eigenes Pyrex®-Geschirr direkt auf den Keramikteller. Legen Sie kein Gargut direkt auf den Keramikteller.		In der unteren oder oberen Einschubposition	
	In der oberen Einschubposition		Stellen Sie schweres Gargut in einer ofenfesten Form direkt auf den Keramikteller.

Richtlinien für das Aufwärmen und Garen

Beim Garen auf Stufe 1000 W lassen sich die meisten Nahrungsmittel in Ihrem Mikrowellengerät sehr schnell aufwärmen. Die Speisen lassen sich in Minutenschnelle auf Serviertemperatur zurück bringen und schmecken wie frisch gegart, nicht wie Speisereste. Prüfen Sie stets, dass die Nahrungsmittel ausreichend heiß sind. Erforderlichenfalls länger im Mikrowellenherd garen.

In der Regel müssen flüssige oder halbflüssige Gerichte (z.B. Suppen, Eintöpfe und Tellergerichte), die in der Mikrowelle erwärmt werden sollen, mit einem Deckel oder Klarsichtfolie abgedeckt werden. Trockene Nahrungsmittel hingegen (z.B. Brötchen, Würstchen im Schlafrock) werden nicht abgedeckt.

Die optimalen Gar- und Aufwärmzeiten Ihrer Lieblingsspeisen entnehmen Sie bitte der Tabelle auf den Seiten 43-48 D. Die optimale Methode ist von der jeweiligen Art des Nahrungsmittels abhängig.

Denken Sie beim Garen oder Aufwärmen von Speisen daran, dass diese umgerührt oder nach Möglichkeit gewendet werden sollten. Dies gewährleistet das gleichmäßige Garen oder Aufwärmen an der Außenseite und im Zentrum.

Wann ist das Gericht ausreichend aufgewärmt?

Aufgewärmte oder gegarte Speisen sollten kochend heiß serviert werden, d. h. an allen Stellen der Speise sollte aufsteigender Dampf sichtbar sein. Sofern bei der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen auf die richtige Hygiene geachtet wurde, stellt das Garen oder Aufwärmen kein zusätzliches Sicherheitsrisiko dar.

Speisen, die nicht umgerührt werden können, sollte man mit einem Messer anschneiden und daraufhin prüfen, dass sie ausreichend und gleichmäßig erwärmt sind. Auch wenn Sie sich an die Herstelleranweisungen bzw. an die im Kochbuch angegebenen Aufwärmzeiten gehalten haben, sollten Sie prüfen, dass die Speisen ausreichend heiß sind. Im Zweifelsfall erwärmen Sie diese im Mikrowellenherd noch kurz weiter. Sollten Sie das äquivalente Nahrungsmittel in der Übersicht nicht finden, wählen Sie eine ähnliche Speiseart und Größe aus und passen Sie die Garzeit entsprechend an.

DENKEN SIE DARAN: Selbst wenn sich die Pastete bei Berührung kalt anfühlen sollte, ist die Füllung kochend heiß, so dass die Pastete gut durchgewärmt wird. Achten Sie darauf, die Speisen nicht zu übererhitzen, anderenfalls könnten sie aufgrund des hohen Fett- und Zuckergehalts der Füllung verbrennen. Prüfen Sie vor dem Verzehr die Temperatur der Füllung, damit Sie sich nicht den Mund verbrühen.

Nicht unbeaufsichtigt lassen. Keinen zusätzlichen Alkohol hinzugeben.

Babynahrung

Benutzen Sie nur Fläschchen oder Glasformen aus hochwertigen hitzebeständigen Materialien und plazieren Sie diese ohne Deckel in der Mitte des Drehtellers.

Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern gut geschüttelt bzw. durchgerührt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann.

Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.

■ Hinweis

Die Flüssigkeit wird im oberen Flaschenbereich viel heißer als am Boden. Die Flasche muss vor dem Gebrauch gründlich geschüttelt und genau geprüft werden.

WIR EMPFEHLEN IHNEN, IHR MIKROWELLENGERÄT NICHT ZUM STERILISIEREN VON BABYFLÄSCHCHEN ZU VERWENDEN. Falls Sie einen Mikrowellensterilisator haben, bitten wir Sie aufgrund der niedrigen Wassermenge, die für das Verfahren verwendet wird, dringend um äußerste Vorsicht. Halten Sie sich genau an die Anweisungen des Herstellers.

Richtlinien für das Aufwärmen und Garen

Dosengerichte
Das Gericht aus der Dose entfernen und vor dem Erwärmen in einen mikrowellengeeigneten Behälter geben.

Suppen
Die Suppe in eine Schüssel gießen und vor dem Erwärmen, mindestens einmal während des Garens und noch einmal am Ende umrühren.

Eintopf
Nach der Hälfte der Garzeit und noch einmal am Ende umrühren.

Tellergerichte
Geschmäcker sind unterschiedlich, und Aufwärmzeiten sind von den Zutaten der jeweiligen Speise abhängig. Dichte Lebensmittel, wie z.B. Kartoffelbrei, sollten gut verteilt werden. Wird viel Soße hinzugegeben, muss die Aufwärmzeit erforderlichenfalls verlängert werden. Die dichteren Speisen sollten näher am Tellerrand platziert werden. Ein durchschnittliches Tellergericht wird 3-5 Min. auf Stufe 1000 W aufgewärmt.

Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion

Anleitung zum Aufwärmen: G bedeutet Gril. Sofern nicht anders angegeben („ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.
Ruhezeit: Nach dem Aufwärmen muss die Speise eine Weile stehen, vorzugsweise im Ofen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für schwerere Gerichte wie Aufläufe und Pasteten.

Kategorie	Gewicht oder Menge	Gekühlt	Gefroren
Leichte Speisen und Snacks			
- Mini-Käsegebäck (2)	225 g 30 Stck	-	G 1 + 600 W 1 min 40 s & 2 min G 1
Blätterteigpastete mit Hähnchen (2)	100 g 6 Stck	G 1 + 600 W 2 min & 2 min Ruhezeit	G 2 + 600 W 2-3 mins & 2 min Ruhezeit
	180 g 12 Stck	G 1 + 600 W 3 min & 2 min Ruhezeit	G 2 + 600 W 5-6 mins & 3 min Ruhezeit
- Pfannkuchen/Baguette mit Füllung (3)	120 g 1 Stck	G 1 + 600 W 1 min 40 Sek	G 1 + 600 W 3 min 30 Sek
	240 g 2 Stck	G 1 + 600 W 2 min 40 Sek	G 1 + 600 W 6 min
- Pikante gefüllte Crepes (3)	150 g 1 Stck	G 1 + 300 W 3 min 30 Sek	G 1 + 600 W 4 min
- Blinis (2)	40 g 6 Stck	G 1 + 100 W 1 min 30 s & 3 min G 1	G 1 + 600 W 1 min & 3 min G 1
Getoastetes Schinken-Käse-Sandwich (2)	100 g 1 Stck	G 1 + 440 W 2 min & 3 min G 1 (2 & 5)	G 1 + 600 W 2 min & 2 min G 1 (2 & 5)
	200 g 2 Stck	G 1 + 440 W 2 min & 4 min G 1 (5)	G 1 + 600 W 3 min & 1 min 30 Sek G 1 (5)
Fisch in Muschelschalen (2)	140 g 1 Stck	G 1 + 440 W 3 min 30 s & 4 min G 1	G 1 + 600 W 4 min & 3 min G 2
	280 g 2 Stck	G 1 + 600 W 5 min & 2 min G 1	G 1 + 600 W 11 to 12 min
- Käse-Croissant (1)	70 g 1 Stck	G 1 + 300 W 5 min	G 1 + 600 W 2 min & 2 min G 1
- Blätterteigrolle mit Käsefüllung (2)	130 g 1 Stck	G1+ 600 W 1 min 40 Sek - 2 min	G 1 + 600 W 3 min
	260 g 2 Stck	G 1 + 600 W 2 min 50 Sek - 3 min	G 1 + 600 W 5 min dann 2 min Ruhezeit
- Hot Dog (3)	110 g 1 Stck	G 1 + 300 W 3 min	G 1 + 600 W 2 min 30 s dann 2 min Ruhezeit
- Panini (2)	160 g 1 Stck	G 1 + 300 W 4 min	G 1 + 600 W 3 min & 2 min Ruhezeit

(1) Aus der Verpackung nehmen und in einer mikrowellengeeigneten, ofenfesten Form auf den Drahtrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt auf den Drahtrost legen, bei kleinen Teilen Rost vorher mit Backpapier abdecken. (3) Mikrowellengeeignete Form auf den Keramikteller stellen. (4) Form abdecken. (5) Nach halber Garzeit wenden oder umrühren.

Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion

Kategorie	Gewicht oder Menge	Gekühlt	Gefroren
- Würstchen im Schlafrock (2)	100 g -130 g 1 Stck		G 1 + 600 W 2 min 40 s & Ruhezeit 2 min
	200 g - 260 g 2 Stck	Auto: Gekuehlte Backwaren	G 1 + 600 W 4 min dann 2 min G 1
- Gemüsepasteten (2)	120 g 1 Stck		G 1 + 600 W 3-4 min & 2 min G 1
- Samosas mit Fleisch (2)	120 g 2 Stck	G 1 + 300 W 2 min & 2 min G 1	G 1 + 440 W 3 min
	240 g 4 Stck	G 1 + 300 W 3 min 30 Sek	G 1 + 600 W 6 min
- Samosas mit Gemüse (2)	240 g 4 Stck	G 1 + 300 W 4 min	G 1 + 600 W 6 min 30 s
Ofenkartoffel mit Füllung (1)	110 g -140 g 1 Stck	-	G 1 + 600 W 6 min & 7 min G 1
	220 g - 250 g 2 Stck	-	G 1 + 600 W 9-10 min & 7 min G 1
Fischpasteten mit Teigboden und -decke (2)	120 g 1 Stck	G 1 + 300 W 2 min & 2 min G 1	G 1 + 300 W 3 min & 2 min G 1
	350 g 1 Stck	G 1 + 300 W 4 min 30 Sek	G 1 + 600 W 4 min 30 Sek & 4 min G 3
Kartoffel-Tortilla, einfach oder mit Zwiebeln (3)	200 g 1 Stck	G 1 + 440 W 5 min	G 1 + 600 W 7 min & 2 min Ruhezeit
	500 g 1 Stck	G 1 + 600 W 6 min & Ruhezeit 2 min	G 1 + 600 W 13 min & Ruhezeit 2 min
	700 g 1 Stck	G 1 + 600 W 11 min & Ruhezeit 2 min	G 1 + 600 W 20 min & Ruhezeit 5 min

(1) Aus der Verpackung nehmen und in einer mikrowellengeeigneten, ofenfesten Form auf den Drahtrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt auf den Drahtrost legen, bei kleinen Teilen Rost vorher mit Backpapier abdecken. (3) Mikrowellengeeignete Form auf den Keramikteller stellen. (4) Form abdecken. (5) Nach halber Garzeit wenden oder umrühren.

Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion

Anleitung zum Aufwärmen: G bedeutet Gril. Sofern nicht anders angegeben („ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.
Ruhezeit: Nach dem Aufwärmen muss die Speise eine Weile stehen, vorzugsweise im Ofen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für schwerere Gerichte wie Aufläufe und Pasteten.

Kategorie	Gewicht oder Menge	Gekühlt	Gefroren
Gratins (Lasagnes, Moussaka) (1)	300 g - 350 g	G 1 + 600 W 8-10 min & 3 min G 1 (1)	G 1 + 600 W 11 bis 13 min (3) & G 1 10 min
	500 g	G 1 + 600 W 10 bis 12 min (1)	G 1 + 600 W 15 bis 18 min (3)
	1000 g	G 1 + 600 W 18 bis 20 min (1)	1000 W 15 min & 7 -10 min G 1 + 300 W (3)
- Moussaka (1)	850 g	1000 W 5 min & G 1 + 600 W 3 to 4 min (1)	1000 W 15 min & 5 min G 1 (3)
Auflauf-Einzelportionen, Kartoffeln oder Blumenkohl (1)	400 g 2 pces	-	G 1 + 600 W 10 min & Ruhezeit 2 min
Großer Auflauf (Blumenkohl, Gratin Dauphinois, Käse und Kartoffeln) (3)	750 g	-	G 1 + 600 W 17 min & 6 min G 1
	900 g	-	G 1 + 600 W 20 min & 6 min G 1
Fisch à la Bordelaise (3)	400 g	-	G 1 + 600 W 14-15 min
Beilagen			
Ofen-Pommes, Kartoffelspalten, Rösti, Kroketten und andere Kartoffelgerichte (5)	200 g - 500 g	-	Auto: tiefgefrorene Kartoffelprodukte
Gemüse (3,4 & 5)	200 g	1000 W 1 min bis 1 min 40 s	-
	300 g	1000 W 2 min to 3 min	-
Brei (3,4 & 5)			
- Kartoffeln	200 g	1000 W 2 bis 3 min	1000 W 3 min
- Gemüse	200 g	1000 W 2 bis 3 min	1000 W 3 min 30 s
	380 g	1000 W 3 bis 4 min	1000 W 5 -7 min
	1000 g	-	1000 W 12 to 13 min

Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion

Kategorie	Gewicht oder Menge	Gekühlt	Gefroren
Reis, Pasta (3,4 & 5)	200 g	1000 W 1 min 40 s bis 2 min	1000 W 4 bis 5 min
	500 g	1000 W 3 min 30 s bis 4 min	1000 W 7 bis 8 min
Spaghetti mit Sauce (3,4 & 5)	200 g	1000 W 2 min	-
	500 g	1000 W 4 min	-
	1000 g	1000 W 6 bis 7 min	1000 W 14 bis 15 min
Fleisch und Fisch			
Enten-Confit (1)	230 g 1 Stck	G 1 + 300 W 7 bis 8 min	-
	460 g 2 Stck	G 1 + 300 W 11 bis 12 min	-
Cocktailwürstchen (3,4)	120 g	440 W 1 min bis 1 min 30 s	-
Bratwurst (5)	200 g 2 Stck	G 1 + 100 W 12 bis 16 min	-
Scheiben gares Fleisch (3,4)			
- weißes Fleisch	100 g 4 Scheiben	600 W 50 bis 60 s	-
- rotes Fleisch	100 g 4 Scheiben	440 W 50 bis 60 s	-
- Hähnchenschenkel	200 g 1 Stck	1000 W 2 bis 2 min 30 s	-
- Hähnchenbrust Cordon bleu (2)	100 g 1 Stck	G 1 + 440 W 3 min	G 1 + 600 W 4 min 30 s bis 5 min
	200 g 2 Stck	G 1 + 440 W 4 bis 5 min	G 1 + 600 W 6 bis 7 min
- Chicken nuggets (2)	100 g 5 Stck	G 1 + 440 W 3 min	G 1 + 600 W 3 min
- Schnitzel (2)	200 g 2 Stck	G 1 + 440 W 3 min	G 1 + 600 W 6 bis 7 min
- Paniertes Fischfilet (2)	100 g 1 Stck	G 1 + 300 W 4 bis 5 min	G 1 + 600 W 3 min
	200 g 2 Stck	G 1 + 300 W 3 min	G 1 + 600 W 4 to 6 min

(1) Aus der Verpackung nehmen und in einer mikrowellengeeigneten, ofenfesten Form auf den Drahtrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt auf den Drahtrost legen, bei kleinen Teilen Rost vorher mit Backpapier abdecken. (3) Mikrowellengeeignete Form auf den Keramikteller stellen. (4) Form abdecken. (5) Nach halber Garzeit wenden oder umrühren.

Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion

Anleitung zum Aufwärmen: G bedeutet Gril. Sofern nicht anders angegeben („ungekocht"), wird davon ausgegangen, dass die hier aufgeführten Nahrungsmittel bereits gekocht sind und nach dieser Anleitung aufgewärmt werden.
Ruhezeit: Nach dem Aufwärmen muss die Speise eine Weile stehen, vorzugsweise im Ofen: 3 bis 6 Minuten für leichte Speisen, Brot, Gebäck, Flüssigkeiten und Hauptgerichte sowie 10 Minuten für schwerere Gerichte wie Aufläufe und Pasteten.

Kategorie	Gewicht oder Menge	Gekühlt	Gefroren
Soße (4 & 5)	250 g	1000 W 1 min 30 s - 2 min	1000 W 3 - 4 min
	300 g	1000 W 2 - 3 min	-
	500 g	1000 W 2 - 3 min	1000 W 6 - 8 min
Getränke			
- 1 Tasse	240 ml	1000 W 1 min 50 s.	-
- 2 Tassen	480 ml	1000 W 3 min. 30 s	-
- 3 Tassen	700 ml	1000 W 4 min. 30 s	-
Suppe (4 & 5)			
- 1 Schüssel, zimmerwarm oder gekühlt	300 ml	1000 W 2 min - 2 min 50 s	-
- 1 Tetrapack, zimmerwarm oder gekühlt	600 ml	1000 W 5 min - 6 min	-
Milch (5)			
- 1 Schüssel	250 ml	600 W 2 min 30 s - 3 min	-
- 1 Topf (3,4 & 5)	600 ml	600 W 5 min to 6 min 30 s	-
- Babynahrung (kleines Glas ohne Deckel) (4)			
- zimmerwarm.	130 g	600 W 30 s vor Servieren umrühren und prüfen	-
	200 g	600 W 50 s vor Servieren prüfen	-
- gekühlt.	130 g	600 W 50 s - 60 s vor Servieren prüfen	-
	200 g	600 W 70 s - 80 s vor Servieren prüfen	-
- Croissant, Schokobrötchen (2)	50 g - 60 g 1 pce	-	1000 W 20 s & 5 min G 2
	100 g - 130 g 2 pces	-	1000 W 30 s & 5 min G 2
- Mini-Croissant und Schokobrötchen (2)	200 g 6 Stck	-	20 s 1000 W & 4 min G 1
	300 g 10 Stck	-	40 s 1000 W & 4 min G 1
- Naan-Brot (2)	120 g - 2 Stck	-	G 1 + 100 W 3 min
- Halbe Baguette (2)	120 g 1 Stck	-	30 s 1000 W & 4 min G 2
	240 g 2 Stck	-	40 - 50 s 1000 W & 4 min G 2
- Vollkornbrötchen (2)	80 g 1 Stck	-	30 s 1000 W & 4 min G 2
	160 g 2 Stck	-	40 s 1000 W & 4 min G 2

Aufwärm- und Gartabellen - Kombifunktion

Kategorie	Gewicht oder Menge	Gekühlt	Gefroren
DESSERTS			
Pfannkuchen (3 & 4)	50 g 1 Stck	1000 W 20 bis 30 s	1000 W 40 s (5)
	100 g 2 Stck	1000 W 40 bis 50 s	1000 W 80 s (5)
Apfelstreusel (1)	490 g	-	G 2 + 600 W 7 min & 8 min Ruhezeit
Berliner, einfach (3)	50 g 1 Stck	-	G 1 + 100 W 2 min & 2 min Ruhezeit
	100 g 2 Stck	-	G 1 + 100 W 3 min & 2 min Ruhezeit
Waffel (2 & 5)	40 g 1 Stck	-	G 1 + 300 W 1 min 40 sec
	80 g 2 Stck	-	G 1 + 300 W 2 min
Galette des rois – Blätterteig mit Mandelfüllung (2)	110 g 1 Stck	G 1 + 100 W 1 min & 3 min G 3	G 1 + 300 W 1 min 10 s & 3 min 30 s G 1
	400 g - 500 g 1 Stck	G 1 + 300 W 2 min & 2 min G 2	G 1 + 440 W 3 min 30 s & 5 min G 2 & Ruhezeit auf Ros 5 min
Weicher Schokokuchen (3)	450 g 1 Stck	-	G 1 + 440 W 5 min & Ruhezeit 8 min
Apfelstrudel (2)	300 g 1 Stck	-	G 2 + 600 W 4 min 30 Sek & 5 min Ruhezeit
- Zitronentorte mit Baiserhaube (3)	500 g 1 Stck	-	G 2 + 300 W 5 - 6 min & 5 min Ruhezeit auf Ros
-Flacher Apfel/Aprikosenkuchen (3)	100 g 1 Stck	-	G 1 + 600 W 1 min 40 Sek & 2 min Ruhezeit auf Ros
-Tarte Tatin (3) (Äpfel unten)	120 g 1 Stck	-	G 1 + 440 W 2 min & 5 min Ruhezeit
	240 g 2 Stck	-	G 1 + 440 W 3 min & 5 min Ruhezeit
	600 g 1 Stck	-	G 1 + 600 W 9 min & 6 min Ruhezeit
-Rhabarber-Apfelkuchen (3)	90 g 1 Stck	-	G 1 + 300 W 2 min & 3 min Ruhezeit
	610 g 7 Stck	-	G 2 + 600 W 4 min 30 Sek & 7 min Ruhezeit
- Himbeerkuchen (3)	470 g 1 Stck	-	G 2 + 600 W 2 min 40 Sek & 20 min Ruhezeit auf Rost
Popcorn, süß (3 & 4) - zimmerwarm	1 x 100 g	1000 W 3 bis 4 min	-

(1) Aus der Verpackung nehmen und in einer mikrowellengeeigneten, ofenfesten Form auf den Drahtrost stellen. (2) Aus der Verpackung nehmen und direkt auf den Drahtrost legen, bei kleinen Teilen Rost vorher mit Backpapier abdecken. (3) Mikrowellengeeignete Form auf den Keramikteller stellen. (4) Form abdecken. (5) Nach halber Garzeit wenden oder umrühren.

Die Tricks mit der Mikrowelle

Lassen Sie die Butter nach Entnahme aus dem Kühlschrank bis zur Streichfähigkeit zergehen. Zergehen lassen 1 min. auf 100 W (bei 250 g). Entfernen Sie zuvor das Metallpapier.

Lassen Sie die Trockenfrüchte quellen. Fügen Sie zu 200 g Trockenpflaumen oder Rosinen 6 Esslöffel Wasser hinzu (diese können für Cakes auch mit Rum gequollen werden). Vermengen Sie und erhitzen Sie 2 bis 3 Min. auf 1000 W. Lassen Sie 2 Min. ruhen.

Bringen Sie den Käse auf Zimmertemperatur. Der aus dem Kühlschrank entnommene Käse muss im Herd 30 Sek. bis 1 Min. (je nach Größe des Käses) bei 300 W,erwärmt" werden.

Schälen Sie die Mandeln oder Nüsse. Bedecken Sie diese vollständig mit Wasser und lassen Sie 3 bis 6 Min. auf 1000 W (bis zum vollständigen Sieden) garen. Lassen Sie abkühlen und abtropfen, dadurch lässt sich die Haut leicht entfernen.

Trocknen von Kräutern. Küchenpapier auf den Keramikteller legen. Verteilen Sie die frischen, feingehackten gleichmäßig auf dem Papier. Wiederholen Sie wenn erforderlich den Vorgang mehrmals. Heizen Sie einige Minuten auf 1000 W und kontrollieren Sie alle 30 Sek., bis die Kräuter zu trocknen beginnen. Beachten Sie besonders: Die Kräuter laufen Gefahr, sich zu zersetzen oder selbst zu entzünden, wenn diese zu lange im Herd bleiben. Lassen Sie die getrockneten Kräuter noch 2 Stunden bei Zimmertemperatur auf dem saugfähigen Papier, geben Sie diese dann in luftdichte Dosen.

Zubereitung von Sahnebonbons. Kochen Sie 100 g Zucker mit 2 Esslöffeln Wasser 2 bis 3 Min. in einer Schale auf 1000 W und kontrollieren Sie nach 1 Min. 30 Sek. aufmerksam. Entnehmen Sie die Sahnebonbons bevor diese dunkel sind; diese garen außerhalb zu Ende. Sie können die Garung mit 2 Esslöffel sehr heißem Wasser abbrechen (achten Sie auf Spritzer).

Hart gewordenen Honig verflüssigen Nehmen Sie den Deckel vom Glas, stellen Sie dieses in den Herd und erhitzen je nach Menge Sie auf 300 W 20 bis 40 Sek. Rühren Sie und wiederholen Sie falls erforderlich den Vorgang.

Kleine Croutons schnell hart werden lassen. Schneiden Sie 2 Scheiben Toastbrot in kleine Würfel. Verteilen Sie diese Würfel auf einem Teller. Erhitzen Sie auf 1000 W 1 Min 30 Sek, lassen Sie dann 5 Min. ruhen. Sie können eine Knoblauchzehe auf den Scheiben zerreiben, bevor Sie diese zerschneiden oder diese mit einigen Tropfen Olivenöl befeuchten.

Mehr Orangen- oder Zitronensaft erzielen. Erwärmen Sie 1 Orange oder 1 Zitrone vor dem Pressen 20 bis 30 Sek. auf 1000 W und pressen Sie diese sofort: Sie erhalten so mehr Saft.

Schokolade schmelzen. Zerkleinern Sie die Schokolade in einer Schale und erhitzen Sie die kleinen Stücke auf 600 W 2 Min. bis 2 Min. 30 Sek. je 100 g (die Dauer kann je nach Kakao- und Zuckergehalt schwanken). Rühren Sie während der Garung mindestens einmal.

Butter schmelzen. 100 g Butter schmelzen in einer mit einer Untertasse bedeckten Auflaufform auf 600 W in 1 Min. - 1 Min. 10 Sek.

Durch Feuchtigkeit weich gewordene Chips oder Appetithäppchen knusprig werden lassen. Verteilen Sie eine Handvoll Chips auf einen Teller mit saugfähigem Papier und erhitzen Sie auf 1000 W je nach Menge 30 bis 40 Sek. Warten Sie vor Verzehr einen Moment.

Eis nach Entnahme aus dem Kühlschrank zergehen lassen Entfernen Sie wenn möglich die Verpackung und legen Sie das Eis auf einen Teller. Veranschlagen Sie auf 100 W 1 bis 2 Min. für 1/2 Liter und 2 bis 3 Min. für 1 Liter.

Teig aufgehen lassen. Legen Sie den bedeckten Teig in den Herd und erhitzen Sie ungefähr 5 MIn. bei 100 W. (bei 500 g Teig). Lassen Sie den Teig im Herd (vor Luftzug geschützt) ruhen, bis dieser das doppelte Volumen erreicht hat..

Glühwein zubereiten. Bereiten Sie in einem hitzebeständigen Glas (oder Krug) 20 cl Rotwein mit Zitronenschale, einer Prise Zimt, einer Gewürznelke und je nach Geschmack 2 bis 4 Zuckerwürfeln zu. Erhitzen Sie auf 1000 W 1 Min, lassen Sie dann 1 Min. 30 Sek. ruhen.

Ihren Herd von unangenehmen Gerüchen befreien. Stellen Sie eine Schale mit hellem Essig oder mit Zitronensaft angereichertem Wasser in Ihren Herd, um diesen von hartnäckigem Fischgeruch zu befreien. Heizen Sie 5 Min. auf 1000 W. Entfernen Sie den Dampf mit einem Lappen von den Wänden des Herds.

Eine heiße Kompresse zubereiten. Lassen Sie ein gefaltetes, sauberes und feuchtes Textil auf einem Teller 30 sek bis 1 Min. auf 1000 W erhitzen. Kontrollieren Sie vor der Anwendung.

Hinweise zum Auftauen

Die größte Schwierigkeit beim Auftauen im Mikrowellengerät besteht darin, das Innere aufzutauen, bevor das Äußere anfängt zu garen. Aus diesem Grund hat Panasonic die Auftaufunktion an Ihrem Gerät als AUFTAUZYKLUS eingerichtet. Wählen Sie einfach die Min.-Leistungsstufe 270 Watt AUFTAUEN und stellen Sie die gewünschte Zeit ein. Das Gerät unterteilt diese Zeit in 8 Phasen. Diese Phasen wechseln zwischen Auftauzeit (insgesamt 4) und Ruhezeit (insgesamt 4).

Während der Ruhephasen ist keine Mikrowellenleistung im Gerät, auch wenn das Licht eingeschaltet bleibt und sich der Glasteller dreht. Durch die automatischen Ruhezeiten wird ein gleichmäßigeres Auftauergebnis gewährleistet, und bei kleineren Teilen kann die übliche zusätzliche Ruhezeit entfallen.

Tipps für das Auftauen

Prüfen Sie das Auftauergebnis mehrfach während des Auftauens, auch wenn Sie die automatischen Programme wählen. Beachten Sie die Ruhezeiten.

Standzeit

Einzelne Nahrungsmittelportionen können fast unverzüglich nach dem Auftauen gegart werden. Es ist normal, daß größere Portionen in der Mitte noch gefroren sind. Vor dem Garen **bitte mindestens eine Stunde stehenlassen.** Während dieser Standzeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig und das Nahrungsmittel wird durch Wärmeleitung aufgetaut. Falls das Nahrungsmittel nicht sofort weiterverarbeitet wird, sollten Sie es im Kühlschrank aufbewahren. Niemals aufgetaute Lebensmittel wieder einfrieren bevor sie nicht gekocht wurden.

Braten und Geflügel

Vorzugsweise sollten Braten auf einen umgedrehten Teller oder ein Kunststoffgestell gelegt werden, so daß sie nicht im Saft liegen. Es ist äußert wichtig, daß empfindliche oder herausstehende Teile der Lebensmittel mit kleinen Stücken Alufolie geschützt werden, damit sie nicht garen. **Es ist ungefährlich, kleine Stücke Alufolie im Gerät zu verwenden, vorausgesetzt sie kommen mit den Garraumwänden nicht in Kontakt.**

Hackfleisch, gewürfelte Fleischstücke oder Fsch

Da die Außenseite dieser Lebensmittel schnell auftaut, ist es notwendig die Teile während des Auftauvorgangs regelmäßig auseinanderzubrechen und aufgetaute Stücke aus der Mikrowelle zu entfernen.

Kleine Portionen / Fleischteile

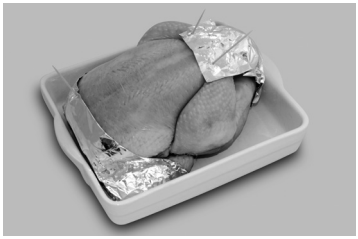
Kleine Fleischteile wie Koteletts und Hühnerteile müssen so schnell wie möglich voneinander gelöst werden, damit sie gleichmäßig auftauen. Fettreiche Stellen und Enden tauen schneller auf. Platzieren Sie diese daher nahe der Mitte des Drehtellers oder decken Sie sie ab.

Brot

Damit die Mitte des Brotes richtig auftaut, ist eine Ruhezeit von 5 bis 15 Minuten erforderlich. Die Ruhezeit kann verkürzt werden, wenn die Scheiben getrennt und Brötchen/Brotlaibe halbiert werden.

Akustisches Signal

Während der automatischen Auftauprogramme ertönen Signaltöne. Diese erinnern daran, das Kochgut zu prüfen, umzurühren, die Stücke zu trennen oder kleinere Teile abzudecken. Wird dies versäumt, könnten die Nahrungsmittel ungleichmäßig auftauen.



Auftautabelle

Kategorie	Gewicht/Menge	Auftauzeit und Betriebsart	Ruhezeit (Minimum)
Baguette (3)	150 g	1000 W 30 - 50 s	-
Brötchen (3)	1 Stück (85 g)	1000 W 30 - 40 s	-
	3 x 125 g	1000 W 40 - 50 s	-
Brot – Scheibe (3)	60 g	1000 W 20 - 30 s	-
Frühstücksgebäck (3)	2 x 50 g	1000 W 30 s - 40 s or 270 W 3-4 mins	-
Brioche (1, 3)	30 g	270 W 1 - 2 min	5 mins
	100 g	270 W 2 - 3 mins	5 mins
Butter (1)	250 g	270 W 2 - 3 min 30 s	15 mins
Käse - Quark (1)	250 g	270 W 12 - 14 mins	10 mins
Ganzer Fisch (1)	500 g	270 W 10 - 12 mins	15 mins
Fischfilets, dünn (2)	260 g	270 W 8 - 10 mins	10 mins
Fischfilets, dick (2)	300 g	270 W 10 - 12 mins	15 - 20 mins
Fischsteaks ohne Knochen (2)	260 g	270 W 9 - 10 mins	15 mins
Hamburger (1)	200 g	270 W 5 - 6 mins	10 mins
	400 g	270 W 9 - 10 mins	10 mins
Schweinewurst (1)	300 g	270 W 9 - 10 mins	10 mins
Blätterteigpastete (1)	280 g (1 Rolle)	270 W 3 - 5 mins	15 mins
	250 g (1 Block)	270 W 6 - 8 mins	15 mins
Mürbeteigpastete (1)	250 g (1 Rolle)	270 W 3-5 mins	15 mins
	500 g (1 Block)	270 W 6 - 8 mins	10 mins
Teig - Pizzateig (1)	400 g (1 Kugel)	270 W 5 mins	10 mins
Rote Früchte (2)	200 g	270 W 6 - 8 mins	15 mins
	300 g	270 W 10 - 12 mins	15 mins
	500 g	270 W 10 - 12 mins	15 mins
Salami (dünn) (2)	250 g (12 Scheiben)	270 W 4 - 5 mins	5 mins
Krabben/Garnelen (2)	200 g	270 W 9 - 11 mins	10 mins
Desserts			
Schwarzwälder Torte (3)	600 g	270 W 10 mins	15 mins
Schokoladenfondant (3)	500 g 1 Stck.	440 W 3 mins	10 mins
Biskuitkuchen (3)	400 g	270 W 6 - 7 mins	10 mins
Obsttorte (3)	1 Stck.	270 W 3 - 4 mins	10 mins
	600 g	270 W 8 - 10 mins	15 - 20 mins
Waffeln (3)	1 Stck.	1000 W 30 - 40s	-
	2 Stck.	1000 W 50s	-

(1) Nach der Hälfte der Zeit wenden oder umrühren.
(2) Bedecken.
(3) Aus der Verpackung nehmen und auf einen hitzebeständigen Teller legen.

Fleisch und Geflügel

In Ihrem Ofen können Sie Fleisch mit der Kombifunktion (Grill + Mikrowelle) oder der Ofenfunktion zubereiten (ideal für große Fleischstücke und Schmoren). Bei kleinen Fleischstücken eignet sich die Grill- oder Kombifunktion. Wählen Sie nur die Mikrowellenfunktion, um Frikassee, Geflügel in Sauce oder auf dem Grill zubereitetes Fleisch schnell zuende zu garen.
Nach dem Garen ist es wichtig, gebratenes Fleisch aus dem Gerät zu nehmen, in Alufolie zu wickeln und 10-15 Min. ruhen zu lassen, damit es zuende gart und leichter zu schneiden ist.

Zubehör und Geschirr

Geben Sie kleine flache Fleischstücke in eine ofenfeste Form, stellen Sie diese auf den Drahtrost und den Rost auf den Keramikteller. Stellen Sie größere Fleischstücke in einer ofenfesten Form direkt auf den Keramikteller. Wenn Sie nur die Ofenfunktion verwenden, legen Sie Fleisch oder Geflügel direkt auf das Emailblech in der unteren Einschubposition.

Tipps zum Kombinationsgaren

Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen.

Es ist wichtig, das Fleisch während des Garvorgangs mehrfach zu kontrollieren, um gegebenenfalls die Garzeit anzupassen.

Ordnen Sie die Hähnchenschenkel oder Geflügelteile so an, dass die fleischigen Teile sich am Rand der Form befinden.

Ofenfunktion

Sie können in Ihrem Ofen Fleisch und Geflügel braten. Heizen Sie dazu Ihr Gerät mit der Ofenfunktion vor. Das Vorheizen ist wichtig, um die Poren des Fleisches oder Geflügels zu „versiegeln“.

Grillfunktion

Mit dem Grill lassen sich am besten dünne Fleischstücke zubereiten: Schnitzel, Lammkoteletts, Würstchen. Es ist nicht nötig, den Grill vorzuheizen.

■ Hinweis

Bei der Ofen-, Grill- oder Kombifunktion das Fleisch nicht abdecken, da es durch äußere Hitzeeinwirkung gart.

Kochen nur mit Mikrowellenenergie

Weißes Fleisch und Geflügelteile lassen sich perfekt nur mit Mikrowellenenergie zubereiten. Dies ist die schnellste Garmethode für solche Gerichte. Kochen mit Mikrowellenenergie eignet sich besonders für die Zubereitung kleiner Fleisch- oder Geflügelstücke, die in einer Sauce serviert werden, oder um ein Frikassee oder mit dem Grill angebratenes Fleisch schnell zuende zu garen.

Legen Sie die Fleischstücke in eine mikrowellengeeignete Form und stellen Sie diese auf den Keramikteller. Beim Kochen nur mit der Mikrowelle wird empfohlen, das Fleisch mit einem Deckel oder Klarsichtfolie abzudecken, um den Garprozess zu beschleunigen und Spritzer zu vermeiden. Es ist normal, dass sich nach dem Garen eine Menge Flüssigkeit im Kochgefäß befindet. Durch die Geschwindigkeit des Garens mit Mikrowellen und mangels Strahlungshitze kann diese Flüssigkeit nicht verdampfen wie bei traditionellen Garmethoden. Der Gewichtsverlust ist nicht größer als bei traditioneller Zubereitung.

Fleisch und Geflügel

Ragouts und Schmorgerichte

Sie können Ragouts nur in der Mikrowelle oder in einem mit der Mikrowelle kombinierten Garvorgang zubereiten. Im Vergleich zum herkömmlichen Kochen gewinnen Sie dadurch jedoch keine Zeit. Allerdings laufen Sie dabei keine Gefahr, dass Fleisch am Gefäßboden haften bleibt, und der Energieverbrauch ist geringer. Verwenden Sie Pyrex- oder feuerfeste Porzellan-Schmortöpfe mit einem Deckel.

VORHER: Beilagengemüse müssen gleichmäßig geschnitten und vorgekocht sein. Bei zahlreichen Ragout-Rezepten müssen die Fleischstückchen vorher kurz in Mehl gewendet werden, um eine gute Saucenabbindung zu erzielen.

WÄHREND: des Garvorgangs müssen die Fleichstückchen grundsätzlich mit Hilfe einer Untertasse oder eines umgedrehten Tellers mit Sauce bedeckt gehalten werden (um ein Austrocknen des Fleischs zu vermeiden). Der Garvorgang für Ragouts dauert lange und führt machmal zu bedeutendem Eindampfen; zögern Sie daher nicht, während des Kochens im Bedarfsfall Flüssigkeit nachzugießen. Schließen Sie das Gefäß mit einem Deckel, um die Verdampfung einzuschränken. Aufkochen auf 1000 W für 10 bis 12 Minuten. Dann weiter kochen für die gewünschte Länge der Zeit bei 300 W.

Fleisch und Geflügel

Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügelfilets, Kaninchen). Fleisch sollte auf halbem Weg durch Garzeit gedreht werden und dann für 5 bis 8 Minuten am Ende der Garzeit stehen.

Fleischart	Grill oder Kombi-Funktion	Zeit in Min.	Nur Mikrowelle	Nur ofen	Zeit in Min.
Rind					
Eintopf	-	-	1000 W dann 300 W	-	10-12 min dann 60-70 min
Braten	G 1 + 300 W dann G 1	19 -20 min pro 500 g dann 10 min	-	Vorwärmen 180°C	5 min pro 100 g & 25 min
1 Rippenbraten, 500 g (1)	G 1 + 300 W	20 min	-	-	-
Lamm					
Schulter (≤ 1500 g)	G 1 + 440 W dann G 1	13 - 14 min pro 500 g dann 8 - 10 min	-	-	-
Braten ohne Knochen	G 1 + 440 W dann G 1	8 - 9 min pro 500 g dann 8 - 10 min	-	Vorwärmen 180°C	25 min pro 500 g plus 25 min
Eintopf	-	-	1000 W dann 300 W	-	9-11 min dann 40-50 min
Kalb					
Schulterbraten	G 1 + 600 W	10-11 min pro 500 g	-	-	-
Eintopf	-	-	1000 W dann 300 W	-	9-11 min dann 40-50 min
Schwein					
Lendenbraten	G 1 + 600 W	19 - 20 min pro 500 g	-	Vorwärmen 180°C	30 min pro 500 g plus 30 min
Schulterbraten	G 1 + 600 W	25 - 26 min pro 500 g	-	Vorwärmen 180°C	30 min pro 500 g & 30 min
Hähnchen, Perlhuhn, Pute					
- ganzer Braten (≤ 1500 g) - ganzer Braten (> 1500 g)	G 1 + 600 W dann G 1 G 1 + 600 W dann G 1	13 - 14 min pro 500 g dann 5 min 15 - 16 min pro 500 g dann 8 min	-	Vorwärmen 190°C	45 min pro kilo & 20-30 min
- 2 chicken legs - 450-500 g (1) - 2 drumsticks - 260 g (1)	G 1 + 300 W G 1 + 600 W dann G 1	15 - 16 min 5 min 30 s then 6 min	-	-	-
- Teile, ohne Knochen	-	-	1000 W	-	7 min pro 500 g
Ente					
- ganzer Braten	G 1 + 600 W dann G 1	13 - 14 min pro 500 g dann 10 min	-	Vorwärmen 220°C	30 min pro 500 g
- 1 Brustfilet 250-300 g (1)	G 1 + 440 W	8 - 9 min	-	-	-
- 2 Brustfilets 500-600 g (1)	G 1 + 600 W	approx. 10 min	-	-	-
Sonstiges Fleisch					
Toulouse-Würstchen 120 g					
- 1 Stck. (1)	G 1 + 300 W	4 min 30 s			
- 2 Stck. (1)	G 1 + 600 W	3 min 30 s	-	-	-
Chipolata, 2 Stck. 130 g (2)	G 1 + 300 W	5 min	-	-	-

Hinweis: Für Braten mit Knochen oder Füllung die Garzeit um mindestens 7 Minuten verlängern (für alle Gewichte/Mengen). (1) Bei Verwendung einer Kombifunktion oder des Grills den Teller direkt auf den Metallrost stellen (wenn das Fleischstück dünn genug ist). Ansonsten den Drehteller verwenden. Am Ende der Garzeit ggf. einige zusätzliche Minuten nur im Grillbetrieb garen, besonders bei Verwendung des Drehtellers.

Fisch

Fisch eignet sich hervorragend für die Mikrowelle und bleibt schön saftig.

Anordnen

Dünne Filets sollten gerollt werden, um ein Übergaren der feineren Partien zu vermeiden.

Flüssigkeit

Frischer Fisch sollte immer mit ca. 2 Eßlöffeln Zitronensaft oder weißem Wein beträufelt werden. Bei gefrorenem Fisch empfiehlt es sich, die gleiche Menge Flüssigkeit beizugeben, um ein gleichmäßiges Garresultat zu erhalten.

Großer Fisch (mehr als 400 g)

Es ist empfehlendswert, größere Fische nach der Hälfte der Kochzeit umzudrehen und den Kopf und Schwanz mit kleinen Stücken
Alufolie abzudecken um ein überkochen zu vermeiden. (Achtung: die Folie darf auf keinen Fall die Wände des Garraums berühren.)

Abdecken

Decken Sie den Fisch immer mit Klarsichtfolie oder dem Geschirrdeckel zu.

Fischfilet

Fischsteaks sollten im Kreis angeordnet werden - dickere Seite nach außen - um ein Übergaren zu vermeiden.

Wann ist Fisch gar?

Der Fisch läßt sich gut teilen und seine Farbe ist weiß oder rosa (je nach Sorte). Beachten Sie, dass fetthaltiger Fisch (Lachs, Makrele, Heilbutt) schneller gar wird als magerer Fisch (Kabeljau, Nilbarsch, Tilapia).

Ruhezeit

Für Fisch sollte die RUHEZEIT nach dem Garen 2-3 Min. betragen. Dies kann außerhalb des Mikrowellenherds geschehen, so dass das Gerät zum Garen weiterer Speisen benutzt werden kann.

Zugabe von Wasser

Der Fisch läßt sich gut teilen und seine Farbe ist weiß oder rosa (je nach Sorte).

Ganzer fisch

Wenn Sie 2 ganze Fische miteinander garen, legen Sie sie gleichmäßig auf den Teller. Bei großen Fischen sollte nach der Hälfte der Garzeit der Kopf sowie der Schwanz mit Alufolie geschützt werden.

Salz

Den Fisch NICHT vor dem Garen salzen, da er sonst Wasser zieht und auslaugt.

Fisch

Fisch mit Grill oder Kombination garen

Bepinseln Sie den Fisch mit Öl oder geschmolzener Butter, um ihn saftig zu halten. Legen Sie ihn auf das Rost. NICHT SALZEN. Kombination Grill 1 + 300 W für kleine Fische (Forelle, Makrele) oder Kombination Grill 1 + 440 W für große Fische (Seebrasse, Barsch) wählen. Beispiel: 2 Seebrassen (ca. 600 g) werden in 9 Min. mit Kombination Grill 1 + 440 W gegart.

Kochen mit der Ofenfunktion

Für Fischteile in Alufolie oder große Fische den Ofen vorheizen und den Fisch auf das Emailblech in der unteren Einschubposition legen.

Kochzeit für 500 g in Minuten

Lebensmittel	Frisch		Gefroren	
	Power	Zeit	Power	Zeit
Dünne Fischfilets	600 W	5 - 7	1000 W	8 - 9
Dicke Fischfilets	600 W	6 - 7	1000 W	9 - 10
Fischsteaks	600 W	6 - 8	1000 W	8 - 9
Ganzer Fisch	600 W	6	1000 W	12
Garnelen	600 W	5 - 6	-	-
Muscheln	600 W	4 - 6	-	-
Kammuscheln	600 W	5 - 6	-	-
Tintenfisch	600 W	6 - 7	1000 W	9 - 10
Krabben	600 W	8 - 9	-	-
Fischcroquetten (1 Stück=50 g)	-	-	1000 W	1 min 30 (2 Stück) der 3 min (4 Stück)

Gemüse

Zugabe von Wasser

Sehr wasserreichem Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Auberginen, gefrorenem Gemüse für Ratatouille, Pilzen, Spinat, Endiviensalat, Salat, Zwiebeln, fast allen Früchten usw. sollte kein Wasser zugefügt werden, da beim Mikrowellenkochen das vorhandene Wasser verwendet wird.

Relativ wasserhaltige Gemüse, denen 1 EL Wasser pro 100 g Gemüse hinzugegeben werden sollte, um Dampf zu erzeugen, in dem das Gemüse gart und durch das es vor dem Austrocknen bewahrt wird, sind zum Beispiel: Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel, Karotten, Sellerie, Spargel, Buschbohnen, Kartoffeln, Kohl, Rübchen und Artischocken.

Gemüse, das nicht viel Wasser enthält, sollte mehr Wasser zugegeben werden, um es feucht zu halten: Erbsen, Saubohnen, Feuerbohnen, Buschbohnen.

In jedem Fall: Gemüse muß bei 1000 W gekocht werden (mit Ausnahme von ganzem Blumenkohl) und darf vor dem Kochen nicht gesalzen werden, sondern erst danach. Dies ist erforderlich, da das Salz die natürliche Feuchtigkeit des Gemüses aufnimmt und damit das Austrocknen fördert.

Zerschneiden Sie das Gemüse möglichst in gleich große Stücke. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gemüse in einen Behälter von ausreichender Größe geben. Decken Sie den Behälter mit perforierter Klarsichtfolie oder einem Deckel ab. Große Behälter sind besser geeignet als schmale oder hohe. Wenn Sie das Autoprogramm benutzen, wenden Sie das Gemüse bei Ertönen des Signaltons.

Gemüse

Kochtabelle für frisches/tiefgefrorenes Gemüse - Volle Leistung (1000 W)
Kochzeit für 500 g in Minuten

Gemüse	Frisch	Gefroren
Artischoken:		
- ganz	9 - 11	-
- herz	8 - 10	11 - 12
Spargel*	5 - 6	10 - 11
Auberginen	7 - 8	-
Rote Rüben*	18 - 20	-
Chinakohl	4 - 6	12 - 13
Brokkoli	7 - 8	9 - 10
Pilze	7 - 8	11 - 12
Karotten:		
- runde Scheiben	7 - 8	9 - 10
- Streifent	7 - 9	-
Fenchel:		
- halbiert	8 - 10	-
- dünn geschnitten	12 - 15	-
Weißkohl*	9 - 10	-
Blumenkohl	8 - 10	10
Rosenkohl	8 - 10	9 - 10
Sellerie	7 - 9	-
Stangensellerie*	12 - 14	-
Zucchini	5 - 7	10 - 12
Endiviensalat	10 - 12	16 - 17
Spinat:		
- gehackt	-	8 - 10
- Blätter	6 - 7	8 - 10
Erbsen*	14 - 16	10
Mange-Kündigen Erbsen	7 - 9	-
Saubohnen*	13 - 16	14 - 16
dünn geschnittener Lauch	10 - 12	13 - 14
Grüne Bohnen*	8 - 10	9 - 10
Zwergbohnen	9 - 12	-
gemischtes Frühlingsgemüse*	-	10

Gemüse	Frisch	Gefroren
Maiskolben (2 Kolben)*	8 - 10	12
Rüben	8 - 10	16 - 17
Zwiebel	8 - 11	10 - 12
Pastinaken	8 - 9	-
Süße Kartoffeln	10	-
Lauch	7 - 8	12 - 13
Kürbis	8 - 10	-
Spanischer Pfeffer	10 - 12	10
ganze Kartoffeln (<220 g)	10 - 12	-
kleingeschnittene Kartoffeln	8 - 12	-
Ratatouille	14 - 18	12 - 15
Salsify	10 - 14	12 - 15
Tomaten*	4 - 5	-
Jerusalem-Artischocken*	7 - 9	-

* Für dieses Gemüse empfehlen wir, nicht die Automenüs zu verwenden.

Ein ganzer Blumenkohl muß mit dem Kopf nach unten bei 600 W in 15 bis 20 Minuten mit 10 Eßlöffeln Wasser gekocht werden (abhängig von der Größe des Blumenkohls).

Eier und Käse

Eier sind empfindliche Lebensmittel die genaue Aufmerksamkeit erfordern. Werden sie nämlich direkt in den Ofen gelegt, explodieren sie aufgrund des Drucks, der innerhalb der Schale entsteht. Bei gebrochener Eierschale explodiert das herauslaufende Eigelb, falls die zur Abdeckung verwendete Folie nicht eingestochen wurde. Deshalb das Eigelb mit der Spitze eines Zahnstochers einstechen; frische Eier sollten dabei nicht auslaufen. Eigelb und Eiweiß reagieren unterschiedlich auf Mikrowellen; leider kocht das Eigelb schneller. Beim Kochen von geschlagenen Eiern (Omelette) sollten die Eier am Rand nach der Hälfte der Kochzeit in die Mitte gebracht werden.

Pochierte Eier

50 ml Wasser mit Salz und einem Spritzer Essig 1 Min. auf Stufe 1000 W erhitzen. Ei aufschlagen, in das kochende Wasser geben, Eigelb und Eiweiß vorsichtig mit einem Zahnstocher anstechen und je nach Größe des Eis 40 - 60 Sek. bei 600 W garen. 1 Minute ruhen lassen, abgießen und servieren.

Rührei

2 rohe Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit ein wenig Sahne oder Milch, einem Stich Butter, Salz und Pfeffer verrühren. 40 Sek. auf Stufe 1000 W kochen. Herausnehmen und kräftig mit einer Gabel schlagen. Weitere 30 - 50 Sek. auf 1000 W garen. Die Eier sollten noch cremig sein.

Eier im Näpfchen

Ei aufschlagen, in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Eigelb und Eiweiß mit einem Zahnstocher anstechen. Gewünschte Zutaten (Sahne, Champignons, Seehasenrogen etc.) hinzufügen. Je nach Größe des Eis und der Menge der Beilage für 1 min 20 s - 1 min 50 s. pro Ei bei 300 W garen.

Käse

Käse reagiert je nach Sorte unterschiedlich: je fetthaltiger er ist, umso schneller schmilzt er. Ist die Kochzeit zu lang, wird er hart. Geriebener Käse sollte nach Möglichkeit erst im letzten Moment zugegeben werden (z.B. bei Pasta, Gratins etc.)

Stärkemehlhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte

Die Kochzeit für getrocknetes Gemüse in der Mikrowelle ist ziemlich die gleiche wie beim herkömmlichen Kochen. Auf der anderen Seite jedoch erhitzen sich diese Lebensmittel sehr schnell ohne einen "Wiedererwärmungsgeschmack" anzunehmen - vorausgesetzt sie befinden sich in einem geschlossenen Gefäß und sind mit Sauce oder Butter vermischt.

Zum Kochen ein großes Gefäß verwenden (um Überlaufen zu vermeiden). Komplett mit Wasser oder Brühe bedecken. Nach dem Kochen für mindestens 5 bis 8 Minuten stehen lassen.

Reis, Weizen

Sobald die Flüssigkeit zum Kochen kommt, rechnen Sie ungefähr 20 Minuten auf 300 Watt zum Kochen von Reis und 14 bis 18 Minuten auf 300 Watt zum Kochen von Weizen. Diese Garzeiten gelten nicht für vorgekochten Reis (Parboiled) oder Weizen.

Gries

Gries kocht hervorragend in der Mikrowelle, ohne Gefahr anzubrennen. Einfach Wasser in der gleichen Menge wie Gries zugeben, zugedeckt bei 1000 W in 2 Minuten 30 Sekunden (für 200 g Gries mittlerer Größe mit 0.2l Wasser) kochen und dann bei 300 W für etwa 3 Minuten weiterkochen während der Gries aufquillt.

Nudeln

Das Kochwasser salzen und und während des Kochens einmal umrühren. Wenn sich Blasen in der Flüssigkeit bilden 250 g Nudeln in 7 oder 8 Minuten bei 1000 W und 10 Minuten für 250 g Ravioli kochen (1 Liter Wasser).

Getrocknetes Gemüse

Komplett mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abtropfen und wieder mit Wasser abdecken. Nicht vor dem Kochen salzen (dies macht das Gemüse hart). In 10 Minuten bei 1000 W kochen, dann für 15 bis 30 Minuten bei 300 W köcheln lassen. Den Kochvorgang ständig beobachten und wenn nötig Wasser zufügen: das getrocknete Gemüse muß ständig mit Wasser bedeckt sein.

Ofenkartoffel

Je nach Größe eignen sich Kartoffeln unterschiedlich gut für die Zubereitung im Mikrowellengerät. Das ideale Gewicht einer Kartoffel für die Zubereitung im Mikrowellenherd ist 200 g - 225 g. Kartoffeln vor dem Kochen waschen und Schale mehrfach einstechen. Am Rand des Drehtellers verteilen.

Kartoffeln vor dem Kochen waschen und Schale mehrfach einstechen. Am äußeren Rand des Keramiktellers verteilen oder zum Garen mit Kombifunktion direkt auf den Rost legen.

Nach dem Garen aus dem Gerät nehmen und zum Warmhalten in Alufolie wickeln. 5 Minuten ruhen lassen.

Kartoffeln

Menge	Min. auf 1000 W	Min. auf kombi 600 W + Grill 1 auf Rost
1 Stck (220 g)	5 - 7	8 - 9
2 Stck (Ca.500 g)	9 - 10	13 - 14
3 Stck (600 g to 700 g)	11 - 12	14 - 15

Nachspeisen - Gebäck

Ihr Herd bietet Ihnen mehrere Möglichkeiten, Gebäck ganz nach Wunsch herzustellen.

• Das Garen mit **Mikrowellen** ist schnell und perfekt geeignet für Cremes, Pudding, pochierte Früchte, Kompott sowie hefehaltige Kuchen, für die keine Bräunung notwendig ist (Schokoladenkuchen oder gefüllte Biskuits).
• **Der kombinierte** Garvorgang ermöglicht ein schnelleres Backen von knusprigen oder goldgelb gebräunten Keksen aus Hefeteig, der auch Ei enthält.
• Der **herkömmliche** Garvorgang (Ofenfunktion) ist für bestimmte Gebäckarten unverzichtbar: Soufflé, Savarin, Windbeutel, Biskuitrollen sowie kleine Teilchen, Mürbteigplätzchen, Blätterteig-Teilchen sowie Tartes.

Kochen nur mit Mikrowelle:

Mit Mikrowellen lassen sich gekochte Früchte, Kompott, Englische Creme und Gebäck sowie Windbeutel perfekt und schnell zubereiten. Im Übrigen eignen sich Mikrowellen hervorragend für die Zubereitung Nachspeisen auf Basis von stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Milchreis, Sago, Griesschnitten, und zwar ohne Gefahr zu laufen, dass sie am Topfboden haften bleiben. Bei der herkömmlichen Zubereitung von Nachspeisen erweisen sich Mikrowellen äußerst nützlich beim Schmelzen von Butter, Schokolade und Gelee sowie bei der Karamellisierung.

Verwendete Gefäße und verwendetes Zubehör:

Verwenden Sie nur mikrowellengeeignetes Geschirr und stellen Sie dies direkt auf den Keramikteller. Verwenden Sie nach Möglichkeit runde Kuchenformen. Rechteckige Backformen sollten vermieden werden.

Deckel:

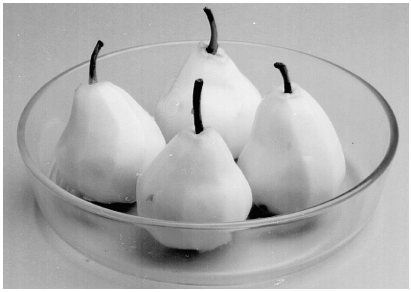
Kuchen: NICHT öffnen. - Früchte: Früchtekompott, das wenig Wasser enthält, kann bedeckt werden, Kompott aus sehr wasserhaltigen Früchten kann abgedckt bleiben.

Früchte:

Für den Garvorgang von 4 mittelgroßen ganzen geschälten Birnen sind 4 bis 5 Min. auf 1000 W-Stufe erforderlich (vergessen Sie nicht, sie nach der Hälfte der Garzeit zu wenden). Für den Garvorgang von 500 g Pflaumen oder geviertelten Birnen mit 5 EL Wasser sind 4 bis 5 Min. auf 1000 W-Stufe erforderlich (ganze Früchte brauchen je nach Größe etwas länger). Der Garvorgang von Kompott aus geschälten und gewürfelten Früchten dauert 6 bis 7 Min. auf 1000 W-Stufe. Geben Sie keine Flüssigkeit zu. Die Garzeiten schwanken in jedem Fall je nach Reifegrad der Früchte und deren Zuckergehalt. Wenn Sie getrocknete Früchte in Teig hüllen, achten Sie grundsätzlich sorgsam darauf, sie vorher lange einzuweichen, da sie sonst

Nützlicher Tipp:

Soufflés können grundsätzlich nicht per Mikrowellengarung zubereitet werden, weil sie beim Herausnehmen aus dem Ofen zusammenfallen. Gebäck aus Brandteig geht nicht auf, weil sich keine Kruste bildet, die die Luft einschließt. Im Gegensatz dazu lassen sich handelsübliche Backmischungen sehr gut mit Mikrowellen zubereiten. Rühren Sie den Kuchenteig nach den Anweisungen auf der Pakung an und lassen Sie ihn in einer wellendurchlässigen Backform auf der 600-W Stufe 4 bis 7 Minuten backen.



Nachspeisen - Gebäck

Kombiniertes manuelles Garen:

In diesem Fall werden die Wirkung der Strahlungshitze, die die Kuchen bräunt, und die der Mikrowellen kombiniert, die das Innere schnell garen und die Kuchen aufgehen lassen. Programmieren Sie eine Backdauer von mindestens zwei Dritteln der herkömmlichen Backdauer.

Muscheln:

1) Für Pudding, Süßspeisen und Gratins verwenden Sie wellendurchlässige, hitzebeständige (Pyrex® oder feuerfestes Porzellan) und vorzugsweise runde (oder Savarin-Formen aus Pyrex®) ooder ovale Formen.

2) Für die anderen Kuchensorten(4/4, Joghurtkuchen, Gugelhopf), Topfkuchen und Tartes verden Sie am besten Formen aus glattem Metall, die nicht zerlegbar und vorzugsweise rund sind (ausgenommen Backformen für Topfkuchen). Verwenden Sie keine Backformen aus gefaltetem Aluminium (der Art Tortenförmchen aus Aluminium).

3) Bei Tartes ist es wichtig, nur glattem nicht zerlegbare Metallformen zu verwenden (Aluminium oder antihaftbeschichtet), um eine zufriedenstellende Bräunung des Kuchenbodens sicherzustellen. NIEMALS ABDECKEN.

4) Bei den meisten Desserts (außer Törtchen) können Sie auch elastische Silikonformen einsetzen, wenn Sie mit der Mikrowellen-, Kombi- oder Ofenfunktion backen.

Zubehör:

DAS EMAILBLECH NICHT für Kombinationsgaren verwenden. Manche Gratin- oder Tarte-Rezepte, die in Pyrex®-Geschirr oder ofenfestem Porzellan zubereitet werden, können direkt auf den Drahtrost gestellt werden.

Allgemeine hinweise für das Garen mit Mikrowellen und im Kombimodus:

Garvorgang beaufsichtigen: im reinen Mikrowellenbetrieb reichen einige Minuten zum Backen, jede Minute zuviel kann zum Austrocknen des Kuchens führen. Wenn ein Kuchen beim Abkühlen hart wird, wurde er entweder zu lange oder mit zu hoher Leistung gebacken.

Das Ende des Garvorgangs lässt sich in herkömmlicher Weise feststellen, indem man ein Messer in die Kuchenmitte sticht (es muss beim Herausziehen trocken sein), oder indem man prüft, ob sich der Umfang des Kuchens leicht von der Wand der Backform lösen lässt.

Gefäße: Bei der Zubereitung eines Rezepts fällt das Ergebnis unterschiedlich aus, wenn Sie ein Gefäß mit einer völlig anderen Form als der im Rezept angegebenen verwenden (mehrere Auflaufformen statt einer Kuchenform). Die gleiche Menge in mehreren kleinen Formen ist schneller gegart als in einer einzigen Form. Kleiden Sie die Formen mit Backpapier aus, um das Herauslösen zu erleichtern.

Aufbewahrung: Wenn der Kuchen abgekühlt ist, wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie oder Alufolie ein, um ihn weich zu halten.

Herkömmliche garung mit umluft

Sie ist für das Backen von Backwaren wie Savarin, Windbeutel, Biskuitrolle, Soufflé, Meringen usw. unerlässlich. Allerdings können Sie Umluft auch zum Backen aller Kuchen und Tartes einsetzen, bei denen Sie den Kombimodus nicht verwenden möchten.

Zubehör:

Bei Verwendung der Ofenfunktion Kuchen, Törtchen, Gratins und anderes Gebäck auf das Emailblech in der unteren Einschubposition stellen. Für Teigböden möglichst Metallformen verwenden, den Ofen auf 220° C vorheizen und die Temperatur zum Backen niedriger stellen.

Gefäße:

Sie können alle hitzebeständigen Gefäße verwenden (aus Metall, Silikon, Pyrex oder feuerfestem Porzellan).

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Das Nahrungsmittel kühlt schnell ab.	Das Nahrungsmittel ist nicht vollständig gegart.	Stellen Sie das Nahrungsmittel zurück ins Gerät und erhitzen es emeut. Beachten Sie, daß Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank mehr Zeit benötigen als solche mit Zimmertemperatur.
Milchreis oder Eintöpfe kochen während des Garens mit Mikrowellen über.	Geschirr ist zu klein.	Für flüssigere Nahrungsmittel empfiehlt es sich, ein doppelt so großes Geschirr (als Menge) zu wählen.
Das Nahrungsmittel gart mit Mikrowellen zu langsam.	Das Gerät bekommt zu wenig Strom.	Das Gerät sollte an einer mit 16A/230 V abgesicherten Steckdose angeschlossen sein.
	Nahrungsmittel-Temperatur aus dem Kühlschrank ist kälter als die Raumtemperatur.	Garzeit verlängern.
Das Fleisch ist nach dem Garen mit Mikrowelle oder Kombination zäh.	Mit zu hoher Leistung gegart.	Wählen Sie eine reduzierte Leistung, z.B. halbe Leistung.
	Das Fleisch wurde vor dem Garen gesalzen.	Salzen Sie das Fleisch erst nach dem Garen, falls erwünscht.
Kuchen ist im Innern nicht gar.	Koch- oder Ruhezeit zu kurz.	Geben Sie Koch- oder Ruhezeit hinzu.
Rühreier und gekochte Eier sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig	Kochzeit zu lang.	Vorsicht beim Garen von kleinen Mengen von Eiern.
Quiche/Eierkuchen sind nach Garen mit Mikrowelle zäh und gummiartig.	Leistung zu hoch.	Wählen Sie für diese Nahrungsmittel eine reduzierte Leistung.
Quiche/Eierkuchen sind zäh und gummiartig wenn durch gekocht Kombination.	Zu lange gegart. Dish größer als im Rezept angegeben.	Prüfen Sie stets die Fortschritte von Lebensmitteln, wie es Köche.
Käsesauce ist nach Garen mit Mikrowelle zähflüssig.	Käse mit Sauce gekocht.	Geben Sie den Käse am Ende des Garvorgangs bei. Die Hitze der Sauce wird den Käse schmelzen lassen.

Fragen - Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Gemüse ist nach Garen mit Mikrowelle trocken.	Nicht zugedeckt gegart.	Mit Deckel oder Klarsichtfolie zudecken.
	Zu geringer Flüssigkeitsgehalt, z.B. Wurzelgemüse.	2-4 EL Wasser beigeben.
	Gemüse vor dem Garen gesalzen.	Erst nach dem Garen salzen.
Kondensation im Gerät.	Dies ist normal. Einige Nahrungsmittel produzieren beim Garen viel Dampf.	Wischen Sie den Ofen mit einem weichen Tuch aus.
Warme Luft steigt um die Türdichtung herum aus.	Das Gerät ist nicht luftdicht.	Dies ist normal und bedeutet kein Mikrowellenleck.
Bei Verwendung von Kochgeschirr aus Metall sind blaue Funken oder Funkenbildung zu sehen.	Beim Garen mit der MIKROWELLENFUNKTION allein darf kein Kochgeschirr aus Metall verwendet werden.	Das Programm SOFORT beenden. Kein Kochgeschirr aus Metall mit der MIKROWELLENFUNKTION allein verwenden.
Die GRILL regelmäßig schaltet beim Grillen oder Kombination.	Beim Kochen der Grill an und aus, so dass das Essen nicht anbrennt, bevor es durch in der Mitte gekocht.	Dies ist normal.
Die Laufschrift im Display ist verschwunden. Warum kann ich nur Zahlen sehen?	Möglicherweise gab es einen Stromausfall und die Laufschrift wurde deaktiviert.	Trennen Sie das Gerät einige Sekunden vom Netzstrom und schließen Sie es wieder an. Wenn „88:88“ angezeigt wird, drücken Sie die Start-Taste, bis Ihre Sprache erscheint.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
300 g Trockenerbsen
1 Lauchstange, dünn geschnitten
1 Karotte, dünn geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
50 g Butter
50 g Räucherspeck, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
1 Bouquet garni
3 EL Sahne
Salz und Pfeffer

Geschirr: 1 Auflaufform (3 Liter)

Suppe Saint-Germain ca. 46 min

Die Trockenerbsen in Wasser waschen und abtropfen lassen. In die Auflaufform geben und mit heißem Wasser bedecken. 4-6 Min. bei 1000 W aufkochen. Abgießen. Lauch, Karotte und Zwiebel in Butter abgedeckt 4-6 Min. bei 1000 W dünsten. Die Trockenerbsen und den Räucherspeck zufügen. Mit 700 ml heißem Wasser bedecken, Knoblauch und Bouquet garni zufügen. Abdecken. 7-9 Min. bei 1000 W, dann 22-25 Min. bei 300 W kochen, dabei mehrfach umrühren und darauf achten, dass die Trockenerbsen immer mit Wasser bedeckt sind. Wenn die Trockenerbsen sich leicht zerdrücken lassen, das Bouquet garni herausnehmen und alles in einem Mixer pürieren. Nach Belieben abschmecken und die Sahne zufügen. Mit Croûtons servieren.

Zutaten

FÜR 6 PERSONEN
100 g Räucherspeck
1 Rolle Mürbeteig (ca. 300 g)
100 g Gruyère, gerieben
130 ml Milch
Salz und Pfeffer
3 Eier
150 ml Sahne
Muskat, gerieben

Geschirr: Tarteform (25 cm)

Quiche Lorraine ca. 46 min

Räucherspeck klein würfeln. In abgedecktem Gefäß 1 Minute bei 1000 W anschwitzen. Tarteform mit dem Teig auslegen. Ofen mit dem Emailblech in der unteren Einschubposition auf OFEN 210°C vorheizen. 15-20 Min. auf OFEN 210°C backen. Räucherspeck und geriebenen Gruyère auf dem Teig verteilen. Milch, Gewürze, Eier und Sahne mit einem Handmixer verquirlen. Mischung in die Backform mit dem vorgebackenen Teig gießen. 25 Min. auf OFEN 210°C backen.

Zutaten

FÜR 4-6 PERSONEN
2 Streifen durchwachsener Speck
25 g geriebener Käse
3 g (½ TL) Französischer Senf
50 g frische Semmelbrösel
1 Ei
60 ml (4 EL) Milch
15 g (1 EL) frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
275 g flache Pilze, Durchmesser ca. 2,5 cm, Stiele entfernt
2 dünne Scheiben Cheddar-Käse
1 Tomate, dünn geschnitten

Geschirr: Mikrowellenrost oder Essteller und 1 großer Essteller

Gefüllte Pilze ca. 6 min

Speckstreifen auf einem Mikrowellenrost oder Essteller 1-2 Min. bei 1000 W rösten, bis sie braun und knusprig sind. Abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden. Geriebenen Käse, Speck, Senf und Semmelbrösel in einer kleinen Schüssel vermengen. Verquirltes Ei, Milch, Petersilie, Salz und Pfeffer zufügen und alles gut vermischen. Pilzhüte mit der Mischung füllen. Käsescheiben in 1 x 1 cm-Quadrate schneiden und auf die Füllungen legen. Tomatenscheiben in Stücke schneiden und jeden Pilz damit belegen. Pilze im Kreis auf einem Teller anordnen und auf dem Keramikteller 4 Min. bei 1000 W backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt und die Pilze gerade gar sind.

Pesto-Brot ca. 4 min

Brot diagonal in 1,5 cm dicke Scheiben bis zur unteren Kruste einschneiden. Butter in einer kleinen Schüssel 10-20 Sek. bei 1000 W weich machen und dann mit der Pesto-Sauce verrühren. Jede Seite der eingeschnittenen Brotscheiben mit der Mischung bestreichen. Brot auf den Drahtrost legen und 3 Min. auf KOMBINATION 300 W + Grill 1 backen, bis es knusprig ist. Die Brotscheiben vor dem Servieren ganz durchschneiden

Zutaten

FÜR 6 PERSONEN
1 Stangenbrot
50 g Butter
5 ml (1 TL) Pesto-Sauce
15 g (1 EL) frische Petersilie, gehackt

Geschirr: kleine Schüssel

Zwiebel-Feta-Törtchen ca. 29 min

Blätterteig ausrollen und 6 Kreise von je ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Teig 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Zwiebeln und Öl in eine Glasform geben. Abdecken und 3-4 Min. bei 1000 W glasig dünsten. Ofen auf 220 ºC vorheizen. Pinienkerne, Käse, Oliven, sonnengetrocknete Tomaten und Kapern zu den Zwiebeln geben, Mischung würzen. Die 6 Teigscheiben auf das Emailblech legen und mit einer Gabel einstechen. Mischung auf den 6 Scheiben verteilen. Törtchen 20-25 Min. auf OFEN 220 ºC backen, bis sie goldbraun sind.

Zutaten

FÜR 6 PERSONEN
250 g backfertiger Blätterteig
30 ml Olivenöl
150 g Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
25 g Pinienkerne
75 g Feta-Käse, gewürfelt
25 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
25 g sonnengetrocknete Tomaten (in Öl oder eingeweicht), grob gehackt
10 g Kapern
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Frischer Oregano, zum Garnieren

Geschirr: Glasform

Gebackene Knoblauchpilze ca. 20 min

Ofen auf 200°C vorheizen. Pilze mit der Stielseite nach oben auf dem Emailblech verteilen. Butter, Knoblauch, Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Etwas Knoblauchbutter auf jeden Pilz geben. Emailblech in der unteren Position einschieben und 15-20 Min. auf OFEN 200°C backen, bis die Pilze gar sind.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
16 gleichmäßig große Pilze mit offenem Hut, Stiele entfernt
75 g ungesalzene Butter, erweicht
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL frischer Thymian, gehackt
½ TL Zitronensaft
Salz und gemahlener Pfeffer

Geschirr: kleine Schüssel

Zutaten

ERGIBT 40-45 STÜCK

115 g Mehl
115 g gekühlte Butter, gewürfelt
115 g reifer Cheddar-Käse, fein gerieben
50 g Sardellenfilets in Öl, abgetropft und grob gehackt
50 g schwarze Oliven, entsteint und grob gehackt
½ TL Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer

Oliven-Sardellen-Häppchen ca. 10 min

Mehl, Butter, Käse, Sardellen, Oliven und Cayennepfeffer in eine Küchenmaschine geben und mit der Pulsfunktion zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und 20 Min. kühl stellen. Ofen auf 200°C vorheizen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in zwei Hälften teilen. 1 Teighälfte in 5 cm breite Streifen schneiden, dann jeden Streifen diagonal in abwechselnde Richtungen schneiden, so dass Dreiecke entstehen. Dreiecke auf dem Emailblech verteilen und in der unteren Einschubposition 8-10 Min. auf OFEN 200°C backen, bis sie goldbraun sind. Das Verfahren mit der anderen Teighälfte wiederholen. Auf einem Drahtrost auskühlen lassen. Mit Meersalz bestreuen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt
15 ml (1 EL) Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
700 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
I große rote Paprika, entkernt und gewürfelt
700 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Geschirr: 1 Schüssel (3 Liter)

Süßkartoffel-Suppe ca. 30 min

Zwiebel, Öl und Knoblauch in eine große Schüssel geben und abdecken. Auf den Keramikteller setzen und 2 Min. bei 1000 W dünsten. Kartoffeln und Paprika zufügen. Abdecken und 5 Min. bei 1000 W garen. Brühe zugeben, wieder abdecken und 20 Min. bei 600 W köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Leicht abkühlen lassen. In einem Mixer pürieren, bis die Mischung glatt ist. Kokosmilch einrühren und nach Belieben abschmecken. Suppe zum Servieren 3 Min. bei 600 W erhitzen, bis sie wieder kochend heiß ist.

Fleischbällchen-Grillspieße mit Senfsauce

ca. 30 min

Vier Bambusspieße 20 Min. in warmem Wasser einweichen. Alle Hackbällchen-Zutaten in einer großen Schüssel mit den Händen gründlich vermengen. Anschließend die Masse mit den Händen zu 2,5 cm großen Fleischbällchen formen. Alle Zutaten für die Sauce in einer anderen Schüssel verrühren, bis der braune Zucker sich aufgelöst hat. Kürbis in 1,25 cm große Würfel schneiden. Paprika in 2,5 cm große Würfel schneiden. Hackbällchen abwechselnd mit Gemüse und Tomaten auf die Spieße stecken. Die Grillspieße mit der Sauce bestreichen und gleichmäßig verteilt auf den Drahtrost legen. Eine große, flache Pyrex®-Form unterstellen und 30 Min. auf Kombination Grill 1 + 300 W braten; dabei die Spieße alle 10 Min. wenden.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

Hackbällchen:
200 g Hähnchen- oder Putenhack
200 g Schweinehack
140 g feine frische Semmelbrösel
½ Zwiebel, fein gehackt
¼ TL gemahlener Piment
½ TL Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Senfsauce:
50 g Dijon-Senf
50 g brauner Zucker
1½ EL Apfelessig
1½ EL Pflanzenöl
1 EL frische Petersilie, fein gehackt

Für die Grillspieße:
100 g Butternusskürbis
1 gelbe Paprika
100 g kleine Strauchtomaten

Geschirr: Kleine Glasschüssel

Tomaten-Paprika-Suppe

ca. 11 min

Die Tomaten zum Enthäuten 30 Sek. in kochendes Wasser legen. Das Tomatenfleisch klein schneiden und dabei den Saft auffangen. Die Hälfte des Öls mit der Zwiebel in eine Schüssel geben und mit perforierter Klarsichtfolie abdecken. 2 Min. bei 1000 W dünsten, dabei einmal umrühren. Paprika und restliches Öl zugeben, gut vermengen. Abdecken und 5 Min. bei 1000 W kochen, nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Tomatenstücke, Tomatenmark, Gewürze, Zucker und einige Esslöffel Brühe unterrühren. Wieder abdecken und 4 Min. bei 1000 W kochen, bis das Gemüse gar ist. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Die restliche Brühe unterrühren und mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Gemüse durch ein Sieb geben, um die Haut aufzufangen, und abschmecken. In Suppenschüsseln füllen, die saure Sahne leicht unterziehen (wenn gewünscht) und mit Dill garnieren.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

5 große Tomaten
30 ml (2 EL) Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
450 g Paprikaschoten (rot oder orange), in dünne Streifen geschnitten
30 g (2 EL) Tomatenmark
Prise Zucker
475 ml Gemüsebrühe
60 ml (4 EL) saure Sahne (optional)
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frischer gehackter Dill, zum Garnieren

Geschirr: Große Pyrex®-Schüssel

Hähnchenbrust Normandie ca. 20 min

Zutaten

FÜR 4-5 PERSONEN
800 g Hähnchenbrustfilets
2 Schalotten
40 g Butter
1 Glas Weißwein oder Apfelwein
Salz und Pfeffer
4 große Äpfel
4 EL Sahne
Saucenbinder
2 EL Calvados

Geschirr: 1 Pyrex®-Form (25 cm Durchmesser)

Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden. Die gehackten Schalotten in der Butter abgedeckt 2 Min. bei 1000 W dünsten. Das Hähnchenfleisch, den Weißwein oder Apfelwein, Salz, Pfeffer und die geschälten, entkernten, in Würfel geschnittenen Äpfel zugeben. Abdecken und 12-14 Min. bei 1000 W kochen, nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Hähnchenfleisch herausnehmen, abtropfen lassen und in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Sahne, Saucenbinder und Calvados in die Form geben und unbedeckt weitere 3-4 Min. bei 1000 W kochen. Abschmecken und Hähnchenfleisch wieder in die Sauce geben.

Schnelle Moussaka ca. 30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
2 Auberginen
1 Zwiebel
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
400 g gares, kleingehacktes Lammfleisch
1 TL Thymian
1 EL frische Petersilie
1 Glas passierte Tomaten (400 g)
Salz und Pfeffer
100 g Mozzarella

Geschirr: 1 Pyrex®-Form (26 cm Durchmesser) + 1 Rührschüssel

Auberginen der Länge nach in relativ dünne Scheiben schneiden. Einige der Scheiben in der Form verteilen. Mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 8 Min. bei 1000 W garen. Die Scheiben sollten weich sein und auf Druck nachgeben. Abtropfen lassen und beiseitestellen. Gehackte Zwiebel mit 3 EL Olivenöl in der Schüssel 2 Min. 30 Sek. bei 1000 W glasig dünsten. Knoblauch und gehacktes Lamm, Thymian, gehackte Petersilie und passierte Tomaten zugeben. Abschmecken. Abwechselnd gewürzte Auberginenscheiben und die Sauce mit dem Fleisch in die Form schichten. Mit einer Schicht Auberginen enden und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Alles mit Mozzarellascheiben belegen. Form auf den Keramikteller stellen und ca. 20 Min. bei KOMBINATION Grill 1 + 600 W backen.

Schweinefleisch süßsauer ca. 15 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
15 g (1 EL) Speisestärke
15 g (1 EL) Zucker
15 ml (1 EL) Weißweinessig
15 ml (1 EL) Orangensaft
15 g (1 EL) Tomatenmark
15 ml (1 EL) Sherry
Saft von einer Dose Ananas (siehe unten)
Gewürze nach Geschmack
450 g Schweinefilet, gewürfelt
½ grüne Paprika, gewürfelt
1 Dose Ananaswürfel (225 g)

Geschirr: Mittelgroße Auflaufform

Alle Zutaten für die Sauce verrühren. Schweinefleisch, Paprika und Ananas in die Auflaufform schichten. Die Sauce darüber geben und 15 Min. bei 600 W kochen, bis das Fleisch gar ist. Gelegentlich umrühren.

Hähnchen in Blätterteig ca. 50 min

Hähnchenbrust in Streifen scheiden, zwischen Klarsichtfolie legen und mit einem Nudelholz flach klopfen. Zitronensaft, Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer flachen Schüssel vermengen, Hähnchenstreifen hineinlegen. Fleisch ein paar Stunden im Kühlschrank marinieren. Emailblech in der unteren Position einschieben und Ofen auf 200°C vorheizen. Emailblech mit Topflappen vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Hähnchenfleisch auf dem Blech verteilen und dieses wieder in den Ofen schieben. 10-15 Min. auf OFEN 200ºC backen, bis das Fleisch ganz gar ist, dabei einmal wenden. Hähnchenfleisch vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Blech gründlich reinigen. Teig zu einem Quadrat von 25 x 25 cm ausrollen. Die Hälfte des Hähnchenfleischs auf dem mittleren Drittel des Teigs verteilen. Mit der Hälfte der Paprikastücke belegen, dann den Brie, den Rest der Paprikastücke und zuletzt das restliche Hähnchenfleisch darüberschichten. Die Teigkanten mit verquirltem Ei bestreichen. Die beiden langen Seiten über der Füllung zusammenfalten und fest zusammendrücken, um die Teigtasche zu versiegeln. Die Kanten mit den Fingern zu einem Wellenmuster formen. Ofen leer auf 200°C vorheizen. Teigtasche auf das Emailblech legen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. 30-35 Min. auf OFEN 200°C backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
3 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut und Knochen
1 EL Zitronensaft
1 TL frischer Thymian
½ EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
400 g backfertiger Blätterteig
1 Glas eingelegte rote Paprika (125 g) , abgegossen
150 g reifer Brie
1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen
2 EL Parmesan, frisch gerieben

Geschirr: Flache Auflaufform

Ungarisches Gulasch ca. 50 min

Fleisch im Mehl wälzen. Alle Zutaten außer der sauren Sahne in der Auflaufform vermengen. Abdecken, auf den Keramikteller stellen und 40-50 Min. bei 440 W schmoren, bis das Fleisch gar ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort die saure Sahne einrühren.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
700 g Schmorfleisch, in Würfel geschnitten
50 g Mehl mit Salz und Pfeffer
1 große Zwiebel
I rote Paprika, entkernt und gehackt
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
175 g Pilze
600 ml heiße Rinderbrühe
45 g (3 EL) Tomatenmark
30 g (2 EL) Paprika,
5 g (1 TL) Zucker
60 ml (4 EL) saure Sahne

Geschirr: Große Auflaufform mit Deckel

Griechisches Lammragout ca. 60 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
700 g Lammfilet, in Stücke geschnitten
2 Zwiebeln, gehackt
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Zweig Rosmarin
275 ml Weißwein
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
45 g (3 EL) schwarze Oliven, in Scheiben
100 g Linguine, in kleine Stücke gebrochen
150 g Feta-Käse, gewürfelt
15 g frische Minze, gehackt

Geschirr: Auflaufform mit Deckel (3 Liter)

Lamm und Zwiebeln in die Auflaufform geben und abdecken. Auf den Keramikteller setzen und 10 Min. bei 600 W garen. Chilischote der Länge nach bis fast zum Stielansatz einschneiden und entkernen - dadurch wird das Ragout nicht zu scharf gewürzt. Chili, Knoblauch, Rosmarin, Wein und Tomaten mit dem Lamm vermengen. Wieder abdecken und 40 Min. bei 440 W köcheln lassen. Nach Hälfte der Garzeit umrühren. Schwarze Oliven und Linguine unterrühren und alles weitere 10 Min bei 440 W köcheln, bis die Linguine gar sind. Chili und Rosmarin herausnehmen und wegwerfen. Vor dem Servieren Feta-Käse und Minze unterrühren.

Lasagne ca. 45 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
Fleischsauce:
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
5 ml (1 TL) Öl
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
150 ml Rotwein
30 g (2 EL) Tomatenmark
5 g (1 TL) gemischte Kräuter
500 g Hackfleisch
Salz und Pfeffer
Lasagne:
1 Portion weiße Sauce (siehe Seite DE 82)
100 g geriebener Käse
5 g Senf
Salz und Pfeffer
250 g frische Lasagne
50 g Parmesan, gerieben

Geschirr: Auflaufform mit Deckel (1,5 Liter) + große rechteckige Auflaufform

Zwiebeln, Knoblauch und Öl in die Auflaufform geben. Unten in den Ofen stellen und 3 Min. bei 600 W glasig dünsten. Alle anderen Zutaten für die Fleischsauce dazugeben. Gut durchrühren. Abdecken und 10 Min. bei 1000 W kochen. Dann 15-20 Min. bei 600 W köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Senf und geriebenen Käse zu der weißen Sauce geben. Den Boden der rechteckigen Form mit einer Schicht weißer Sauce bedecken, dann zweimal im Wechsel Lasagne und Fleischsauce aufschichten. Mit einer Schicht weißer Sauce enden. Alles mit dem Parmesankäse bestreuen. Auf den Keramikteller setzen und 10 Min. bei 440 W + Grill 1 garen. Dann 3-5 Min. auf Grill 1 goldbraun überbacken.

Rindsfilet-Medaillons im Schlafrock

ca. 50 min

Steinpilze 20 Min. in kochendem Wasser einweichen. Pilze abgießen und fein hacken. Butter, alle Pilze und Zwiebeln in eine Schüssel geben und abdecken. Auf den Keramikteller setzen und 3 Min. bei 1000 W dünsten. Wein zur Pilzmischung zufügen und 7-8 Min. bei 1000 W garen. Ofen auf 220°C vorheizen. Filets auf das Emailblech legen und 10-15 Min. auf OFEN 200°C braten. Abkühlen lassen. Blätterteig in vier Teile zerschneiden und jedes Teil zu einem Quadrat von 15 x 15 cm ausrollen. Mit verquirltem Ei bestreichen. Ein Viertel der Pilzmischung in die Mitte jedes Teigquadrats geben und je 1 Filet darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ecken des Teigquadrats zur Mitte falten und die Teigtaschen auf das eingefettete Emailblech legen. Mit verquirltem Ei bestreichen. Auf OFEN 220°C backen – ca. 15-20 Min für „schwach durchgebraten“ und 25-30 Min. für „gut durchgebraten“.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
15 g getrocknete Steinpilze
15 g Butter
225 g Champignons,
1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt
150 ml Rotwein
4 Filet-Medaillons, ca. 150 g pro Stück
375 g backfertiger Blätterteig
1 großes Ei, verquirlt
Salz und Pfeffer

Geschirr: große Schüssel, eingefettetes Emailblech

Schweinefleisch mit Linsen

ca. 1 hr 10 min

Linsen vorgaren: Mit kaltem Wasser bedecken, 7-8 Min. bei 1000 W zum Kochen bringen, abgießen und abkühlen lassen. Zusammen mit der gehackten Zwiebel, dem gewürfelten Räucherspeck, etwas Thymian und dem Brühwürfel in die Schüssel geben.
Mit Wasser bedecken. Abgedeckt 12 Min. bei 1000 W und dann 40-50 Min. bei 300 W kochen (beide Kochzeiten einprogrammieren). 20 Min. vor Ende der Kochzeit die Räucherwürste zugeben. Vor dem Servieren nach Belieben abschmecken.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
250 g braune Linsen
1 große Zwiebel, gehackt
4 Scheiben Räucherspeck, gewürfelt
Etwas Thymian
1 Brühwürfel
4 Räucherwürste
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Geschirr: Auflaufform (2 Liter)

Ratatouille-Auflauf ca. 23 min

Zutaten

FÜR 6 PERSONEN
700-800 g TK-Gemüse, mediterrane Sorten oder Ratatouille
5 EL Couscous, mittel
5 Eier
1 EL Sahne
150 g Chorizo
70 g Emmentaler, gerieben
Salz und Pfeffer

1 Pyrex®-Form (22 cm Durchmesser) + 1 große Rührschüssel

Das gefrorene Ratatouille-Gemüse mit dem Couscous in der abgedeckten Pyrex®-Form 11-12 Min. bei 1000 W garen. Eier und Sahne in der Schüssel verquirlen. Die in Würfel geschnittene Chorizo, den geriebenen Käse und die gare Gemüse-Couscous-Mischung zugeben. Gründlich mischen, abschmecken und in die Pyrex®-Form gießen. Auf den Keramikteller stellen und 10-12 Min. auf KOMBINATION Grill 1 + 600 W backen. Warm oder kalt servieren.

Steinpilz-Risotto ca. 25 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
40 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
50 g Butter
250 g Arborio-Reis
1 Knoblauchzehe
500 ml heißes Wasser mit 1 Gemüsebrühwürfel
Basilikumblätter, gehackt
30 g Parmesan

Geschirr: 1 Auflaufform (3 Liter) + 1 kleine Schüssel

Die Steinpilze mindestens 2 Stunden (oder vorzugsweise über Nacht) in 400 ml warmem Wasser einweichen. Die gehackte Zwiebel mit Butter in der Schüssel abgedeckt 2 Min. 30 Sek. bei 1000 W dünsten. In der Auflaufform mit dem Reis vermengen. Abdecken und 1 Min. bei 1000 W kochen. Den geschälten und zerdrückten Knoblauch, die Hälfte der Gemüsebrühe und die Hälfte des Einweichwassers von den Pilzen zugeben. Abdecken. 4-5 Min. bei 1000 W, dann 15 Min. bei 300 W kochen. Nach der Hälfte der Garzeit den Rest der Brühe und des Einweichwassers einrühren. Die gehackten Pilze und Basilikumblätter 3 Min. vor Ende der Garzeit zugeben, bei Bedarf einige Löffel heißes Wasser einrühren. Parmesan zufügen. Risotto abschmecken und 8 Min. abgedeckt ruhen lassen, dann mit einer Gabel durchrühren.

Quinoa-Tabbouleh mit Minze ca. 28 min

Zutaten

FÜR 6-8 PERSONEN
300 g Quinoa
2 Zucchini
300 g TK-Erbsen
1 Bund Minze
100 ml Olivenöl
Saft von 2 Zitronen
Salz und Pfeffer

Geschirr: 1 große Schüssel + 1 mittelgroße Schüssel

Am Tag zuvor zubereiten. Quinoa in einer großen Schüssel abwiegen und mit der doppelten Menge gesalzenem heißem Wasser zunächst 5 Min. bei 1000 W, anschließend ca. 10-15 Min. bei 300 W garen. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini fein hacken. Zerkleinerte Zucchini und gefrorene Erbsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 6-8 Min. bei 1000 W blanchieren. Gut abgießen und abkühlen lassen. Minzeblättchen vom Stängel zupfen und mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft vermischen. Zur Quinoa-Zucchini-Erbsen-Mischung geben. Abschmecken und vor dem Servieren mehrere Stunden durchziehen lassen.

Gefüllte Zucchini ca. 35 min

Ofen auf 200°C vorheizen. Zucchini mit der Schnittseite nach oben eng nebeneinander in die Pyrex®-Form legen (nur eine Schicht). Leicht mit Olivenöl bestreichen. Form auf den Drahtrost in der unteren Einschubposition stellen und 20 Min. backen. Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen. Die Mischung auf den Zucchini verteilen und mit dem restlichen Ö beträufeln. Wieder in den Ofen schieben und 10-15 Min auf OFEN
200°C backen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
2 Zucchini, der Länge nach halbiert
2 TL Olivenöl, extra vergine
Für die Füllung:
30 g getrocknete weiße Semmelbrösel
20 g Pinienkerne
3 Frühlingszwiebeln, geputzt und fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL getrockneter Thymian
20 g Parmesan, fein gerieben

Geschirr: Flache Pyrex®-Form

Patatas bravas ca. 55 min

Ofen auf 220°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl auf das Emailblech gießen. Die Kartoffeln zugeben und mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. 15-25 Min. auf OFEN 220°C backen, bis die Kartoffeln goldbraun werden. Tomaten, Chilis und Knoblauch hinzugeben und gut vermengen. Weitere 25-35 Min. backen, bis die Kartoffeln innen weich und außen kross sind. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
600 g Kartoffeln
30 ml (2 EL) Olivenöl
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Dosen gehackte Tomaten (je 400 g)
3 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
Gehackte Petersilie, zum Garnieren

Gefüllte Paprika mit Halloumi ca. 40 min

Ofen auf 200°C vorheizen. Paprika und Stängel der Länge nach halbieren und entkernen. Die Paprikahälften in einer Schicht auf dem Emailblech verteilen. Pilze abtropfen lassen, dabei das Öl aus dem Glas auffangen. Zwei Esslöffel des Öls über die Paprika träufeln und dann mit Salz und Pfeffer bestreuen. 15-20 Min. auf OFEN 200°C backen, bis die Paprika gerade gar sind. Couscous in eine Schüssel geben und die heiße Brühe darüber gießen. 5 Min. einweichen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und Pilze, Halloumi und Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen. Wieder in den Ofen stellen und 15-20 Min. auf OFEN 200°C backen, bis der Käse goldgelb ist.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
4 große rote Paprika
1 Glas eingelegte Antipasti-Pilze (120 g)
Salz und Pfeffer
50 g Couscous
100 ml heiße Gemüsebrühe
250 g Halloumi-Käse, gewürfelt
2 TL frische Petersilie, gehackt
Gemischte Salatblätter und Knoblauchbrot, zum Servieren

Geschirr: 1 mittelgroße Schüssel

Griechische Pastete ca. 35 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
225 g Spinatblätter
1 Glas sonnengetrocknete Tomaten in Öl (200 g)
100 g Feta-Käse, gewürfelt
2 Eier, verquirlt
250 g Filo-/Yufka-Teigblätter

Geschirr: Schüssel (3 Liter), Backform mit losem Boden (22 cm)

Spinat in eine große Schüssel geben, auf den Keramikteller stellen, abdecken und 4-5 Min. bei 1000 W dünsten, bis der Spinat „gewelkt" ist. Leicht abkühlen lassen, überschüssiges Wasser ausdrücken und grob hacken. Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 180°C vorheizen. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten grob hacken und mit Spinat, Feta und Eiern in eine Schüssel geben. Gut vermengen. Ein Teigblatt mit reichlich Öl von den sonnengetrockneten Tomaten bestreichen und mit der Ölseite nach unten so in die Backform legen, dass der Teig teils über den Rand hinaushängt. Ein zweites Teigblatt mit Öl bestreichen und etwas versetzt in die Form legen. Weitere Teigblätter versetzt in die Form legen, bis alle aufgebraucht sind. Dann die Füllung hineingeben. Die überhängenden Seiten der Teigblätter in die Mitte ziehen und zusammendrücken. Sicherstellen, dass die gesamte Füllung bedeckt ist. Mit etwas mehr Öl bestreichen. Backform auf das Emailblech stellen und 30 Min. auf OFEN 180°C backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist. Aus der Backform nehmen. In Stücke schneiden.

Spinat-Ricotta-Lasagne ca. 45 min

Zutaten

FÜR 4-6 PERSONEN
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 ml (2 EL) Öl
2 rote Paprika, entkernt und gehackt
1 Dose Tomaten (400 g)
15 g (1 EL) Tomatenmark
Salz und Pfeffer
450 g Spinat
450 g frischer Ricotta-Käse
6 Lasagne-Platten
300 ml Naturjoghurt
Parmesan

Geschirr: 2 große Schüsseln, große flache Form

Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe mit 1 EL Öl in eine Schüssel geben und abgedeckt 2-3 Min. bei 1000 W dünsten, bis sie weich sind. Die roten Paprikas, Tomaten und Tomatenmark zufügen, würzen und 5-6 Min. bei 1000 W garen. Die zweite Zwiebel und Knoblauchzehe mit 1 EL Öl in eine andere Schüssel geben. 2-3 Min. bei 1000 W dünsten, bis sie weich sind. Spinat zugeben und gut vermengen. 2-3 Min. bei 1000 W kochen, bis der Spinat gar ist. Abtropfen lassen.
Eine Schicht Spinat in die flache Form geben. Als nächste Schicht den Ricotta-Käse darauf verteilen, dann eine Schicht Lasagne, gefolgt von der Tomatensauce und einer weiteren Schicht Lasagne.
Als oberste Schicht den Joghurt zugeben und mit Parmesan bestreuen. Die Form auf den Keramikteller stellen und 10-15 Min. auf KOMBINATION Grill 1 + 440 W und dann 3-5 Min. auf Grill 1 backen, bis die oberste Schicht goldbraun und das Gericht kochend heiß ist.

Bohnen-Enchiladas ca. 37 min

Zwiebel und Karotten mit dem Olivenöl in die Pyrex®-Auflaufform geben, abdecken und 5-6 Min. bei 1000 W dünsten. Nach der halben Garzeit umrühren. Chilipulver und gemahlenen Kreuzkümmel untermengen. 1 Min. bei 1000 W garen. Tomaten und Bohnen untermengen. Abdecken und 8-10 Min. bei 1000 W und dann 10 Min. bei 300 W garen. Dabei gelegentlich umrühren. Eine dünne Schicht der Mischung auf dem Boden der viereckigen Pyrex®-Form verteilen. Jede Tortilla mit ein paar EL der Mischung füllen, die Enden umschlagen und aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten in die Form geben. Die Tortillas mit der restliche Mischung bedecken. Joghurt und geriebenen Käse vermengen und gleichmäßig über allem verteilen. Auf das Emailblech in der unteren Einschubposition stellen und 9-10 Min. auf Grill 1 backen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
1 Zwiebel, gehackt
260 g Karotten, gerieben
1TL Olivenöl
2 TL mildes Chilipulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 Dose Baked Beans (400 g)
1 Dose gemischte Bohnen (400 g) , abgegossen und gewaschen
6 kleine Tortillas
200 g fettarmer Naturjoghurt
50 g geriebener Hartkäse

Geschirr: Große Pyrex®-Auflaufform und viereckige Pyrex®-Form (22 x 22 cm)

Tagliatelle Toscana ca. 26 min

Die Tagliatelle abgedeckt 4 Min. in 600 ml kochendem Wasser bei 1000 W kochen, bis sie gar sind. Abgießen. Zwiebel, Knoblauchzehe und Öl in eine Schüssel geben und 2 Min. bei 1000 W dünsten, bis sie weich sein. Die restlichen Zutaten außer Mozzarella, Tagliatelle und Parmesan zugeben, abdecken und 6-8 Min. bei 1000 W garen. Die abgegossenen Tagliatelle mit dem Mozzarella vermengen. In eine Auflaufform geben. Sauce über die Mischung gießen. Mit Parmesan bestreuen und auf dem Keramikteller 10-12 Min. auf KOMBINATION Grill 1 + 600 W backen, bis das Gericht goldbraun und kochend heiß ist.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
1 große Aubergine, gewürfelt
350 g frische Tagliatelle
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
15 ml (1 EL) Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
5 g (1 TL) Basilikum
15 g (1 EL) Tomatenmark
15 g Butter
Salz und Pfeffer
8-10 schwarze Oliven, entsteint
100 g Mozzarella, gewürfelt
30 ml (2 EL) parmesankäse

Geschirr: Tiefe Auflaufform

Kokos-Fisch-Curry ca. 28 min

Zutaten

FÜR 4-5 PERSONEN
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
200 ml Kokosmilch
1 Tomate
1 EL Currypaste
Saft von ½ Zitrone
600 g Köhler oder Seelachs
Salz und Pfeffer

Geschirr: 1 Pyrex®-Form (22 cm Durchmesser)

Gehackte Zwiebel und gewürfelte Paprika in der Form abgedeckt 4-5 Min. bei 1000 W dünsten. Kokosmilch, gehäutete und gewürfelte Tomate, Currypaste und Zitronensaft zufügen. 3 Min. bei 1000 W garen, dann den in Würfel geschnittenen Fisch zugeben. Abdecken und 6-7 Min. bei 1000 W kochen, nach Hälfte der Garzeit umrühren. Vor dem Servieren abschmecken. Bei Verwendung von 4 gefrorenen Fischfilets ca. 13 Min. bei 1000 W garen, nach Hälfte der Garzeit umrühren.

Überbackene Meeresfrüchte ca. 25 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
500 g TK-Meeresfrüchte (gemischt)
3 Schalotten
1 Karotte
150 g Champignons
30 g Butter
3 EL Mehl
250 ml Milch
1 EL Weißwein
1 EL gehackter Dill
Salz und Pfeffer
30 g Emmentaler, gerieben

Geschirr: 1 Schüssel + 1 kleine, flache Auflaufform (24 cm Durchmesser)

Die Meeresfrüchte ca. 6 Min. bei 600 W unter mehrfachem Rühren auftauen. Flüssigkeit abgießen, auffangen und mit 250 ml Milch auffüllen. Schalotten, Karotte und Pilze hacken und zusammen mit 30 g Butter in einer Schüssel abgedeckt 4 Min. bei 1000 W dünsten. 3 EL Mehl hinzugeben, einrühren und 1 Min. bei 1000 W aufkochen. Milch und Auftauflüssigkeit der Meeresfrüchte zufügen. Diese Sauce 5-6 Min. bei 1000 W kochen, nach Hälfte der Garzeit umrühren. (Wenn die Sauce nicht dick genug ist, ein wenig Saucenbinder mit Weißwein verrühren und zugeben.) 1 EL Wein und den Dill unterrühren, die Meeresfrüchte zugeben und abschmecken. Mischung in die Auflaufform gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und auf den Drahtrost setzen. 6 Min. auf KOMBINATION Grill 1 + 600 W, dann 4-5 Min. auf Grill 1 backen.

Buntbarsch mit Safran ca. 20 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
2 Schalotten
1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
½ Glas Weißwein
4 Buntbarsch- oder Nilbarschfilets (600 g)
Einige Safranfäden
100 ml Sahne

Geschirr: 1 Pyrex®-Form (27 cm Durchmesser) + 1 Schüssel

Die gehackten Schalotten und Paprika mit dem Olivenöl in einer Schüssel abgedeckt 4 Min. bei 1000 W dünsten. Die Mischung auf dem Boden der Form verteilen und die 4 Filets darauflegen, dann mit dem Zitronensaft und Weißwein übergießen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 8-10 Min. bei 600 W garen (bei Verwendung von gefrorenen Filets 11-12 Min. bei 1000 W). Fischfilets herausnehmen und beiseitestellen. Safran und Sahne in die Form geben und 3-4 Min. unbedeckt bei 1000 W reduzieren. Abschmecken, den Fisch in die Sauce legen und mit Reis oder gebackenem Fenchel servieren.

Teigtaschen mit Lachs ca. 20 min

Lachs und Krabben vermischen. Mit Zitronensaft beträufeln und abschmecken. Ofen auf 190°C vorheizen. Teigblätter in 16 Quadrate von je 18 cm schneiden. 2 Quadrate mit der zerlassenen Butter bestreichen, den restlichen Teig mit einem feuchten Handtuch abdecken. Ein Viertel der Füllung in die Mitte eines der mit Butter bestrichenen Teigblätter geben. Zwei Seiten umfalten, so dass ein Rechteck entsteht. Die offenen Seiten über die Füllung schlagen. Dieses Teigpaket auf das zweite vorbereitete Quadrat legen, die Enden nach oben falten und die Teigtasche versiegeln. Diese Schritte noch drei Mal wiederholen (ergibt 4 Teigtaschen). Teigtaschen auf das eingefettete Emailblech legen, mit zerlassener Butter bestreichen. Emailblech in der unteren Position in den Ofen schieben. Teigtaschen 15-20 Min. auf OFEN 190 ºC backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
250 g Lachs, Schwanzende, entgrätet, enthäutet, in mundgerechte Stücke geschnitten
125 g gekochte und geschälte Krabben
Saft von ½ Zitrone
Salz und schwarzer Pfeffer
125 g Filo-/Yufka-Teigblätter
50 g zerlassene Butter

Moules marinière ca. 14 min

Die Muscheln gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen. Alle offenen Muscheln, die sich bei leichtem Drücken nicht schließen, entfernen. Die harten, faserigen Bärte aus den eng geschlossenen Muschelschalen ziehen und alle Seepocken mit einem großen Messer abschlagen. Die Muscheln noch ein zweites Mal waschen, um kleine Schalenstücke zu beseitigen. Knoblauch, Schalotten, Butter und das Bouquet garni in eine Schüssel geben, die groß genug für alle Muscheln ist (sie sollte nur halbvoll sein) und 3 Min. bei 1000 W dünsten. Muscheln und Wein zugeben, abdecken und in ihrem eigenen Saft 5-10 Min. bei 1000 W köcheln lassen, um sie zu öffnen. Die Schüssel ab und zu gut durchschütteln, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Das Bouquet garni herausnehmen, die Sahne und gehackte Petersilie zugeben und 1 Min. bei 1000 W erhitzen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
1,75 kg Muscheln
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Schalotten, fein gehackt
15 g Butter
Bouquet garni aus Petersilie, Thymian und Lorbeerblättern
100 ml trockener Weißwein
120 ml Sahne
1 Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
Knuspriges Brot, zum Servieren

Krabben-Risotto ca. 24 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
25 g Butter
225 g braune Champignons, geviertelt
225 g Arborio-Reis für Risotto
Saft und geriebene Schale einer Zitrone
3 g (½ TL) Safronfäden, zerdrückt
300 ml heiße Gemüsebrühe
300 ml Weißwein
100 g TK-Erbsen
300 g Krabben, gekocht und geschält
30 g (2 EL) Schnittlauch, fein gehackt

Geschirr: Große Schüssel

Zwiebel, Knoblauch, Butter und Champignons in eine große Schüssel geben. Auf den Keramikteller setzen und 5 Min. bei 1000 W dünsten. Reis, Saft und geriebene Schale der Zitrone, Safran, Brühe und Wein zugeben. Abdecken und 8 Min. bei 1000 W garen. Risotto umrühren. Erbsen zugeben, wieder abdecken und 4 Min. bei 1000 W garen. Krabben und Schnittlauch zugeben und 3-4 Min. bei 600 W kochen. 2-3 Min. ruhen lassen und dann servieren.

Fischauflauf mit sonnengetrockneten Tomaten ca. 6 min

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN
60 ml (4 EL) fettarmer Naturjoghurt
30 ml (2 EL) Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten
30 g (2 EL) frische Petersilie oder Dill, gehackt
2 Schellfisch- oder Kabeljaufilets von je 175 g, gehäutet

Geschirr: Kleine flache Pyrex®-Form

Joghurt, Pesto und 1 EL Petersilie oder Dill vermengen und gut würzen. Fischfilets in eine Pyrex®-Form legen und die Joghurtsauce darübergießen. Auf den Drahtrost stellen und 5-6 Min. auf KOMBINATION Grill 1 + 600 W backen. Mit restlicher Petersilie oder Dill bestreuen. Mit Salat und knusprigem Brot servieren.

Makrele en Papillote ca. 6 min

Schalotten mit der Butter in einer abgedeckten Schüssel 1-2 Min. bei 1000 W dünsten. Zwei ausreichend große Stücke Pergamentpapier zuschneiden. Die Schalotten in der Mitte der beiden Papierstücke verteilen, je 1 TL Senf zugeben und 1 gewürztes, mit Zitronensaft beträufeltes Makrelenfilet darauflegen. Mit ein wenig gehacktem Schnittlauch bestreuen und das zweite Filet in umgekehrter Richtung darauflegen. Dieses ebenfalls würzen und 1 EL Sahne zugeben. Das Papier zu einem luftdichten Beutel verschließen. In die Pyrex® -Form geben. 3 Min. 30 Sek. bis 4 Min. 30 Sek. bei 1000 W garen.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN
2 Schalotten, gehackt
15 g Butter
2 TL Senf
2 Makrelen, in 4 Filets zerlegt
½ Zitrone
2 EL Schnittlauch, gehackt
2 EL Sahne

Geschirr: 1 Schüssel, Pergamentpapier (Backpapier)

Thailändische Forelle ca. 5 min

Fischfilets in eine flache Form geben und die restlichen Zutaten darauf verteilen. Abdecken, auf den Keramikteller stellen und 4-5 Min. bei 600 W kochen, bis der Fisch gar ist. Mit Reis servieren.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN
2 Forellenfilets, je ca. 140 g
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1-2 kleine rote Chili, fein gehackt
1 Limette, Schale und Saft
5 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
30 ml (2 EL) milde Sojasauce

Geschirr: Flache Auflaufform

Weiße Soße ca. 8 min

Zutaten

500 ml
35 g Butter
35 g Mehl
500 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat, gerieben

Geschirr: 1 Schüssel (1,5 Liter)

Die Butter abgedeckt 1 Min. bei 600 W zerlassen. Mehl zugeben, umrühren und 1 weitere Min. bei 600 W anschwitzen. Beiseitestellen. Milch in einem Krug 2 Min. 30 Sek. bis 3 Min. bei 1000 W erhitzen und dann unter ständigem Schlagen mit einem Schneebesen zur Mehlschwitze geben. Noch einmal 2-3 Min. kochen, dabei mehrmals kräftig durchschlagen und darauf achten, dass die Sauce nicht überkocht. Abschmecken und etwas geriebene Muskatnuss zufügen. Durch Hinzugeben von 2 Eigelb und 80 g geriebenem Käse erhalten Sie eine Sauce Mornay.

Roquefort-Sauce ca. 5 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
50 g Roquefort
200 ml Sahne
2 TL Speisestärke
Salz
Pfeffer

Geschirr: 1 Schüssel (500 ml).

Roquefort in Stücke schneiden und 1 Min. 30 Sek. bei 600 W schmelzen. Sahne und mit 1 EL Wasser gemischte Speisestärke zufügen. 2 Min. 30 Sek. bis 3 Min. bei 1000 W aufkochen, dabei nach der Hälfte der Kochzeit mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Vor dem Servieren abschmecken. Diese Sauce passt besonders gut zu rotem Fleisch.

Pfeffersauce ca. 7 min

Zutaten

FÜR 5-6 PERSONEN
1 Zwiebel
40 g Butter
30 g Mehl
400 ml heiße Brühe aus 2 Brühwürfeln
1 EL Estragonessig
2 TL weißer Pfeffer
Cognac
200 ml Crème fraîche

Geschirr: 1 große Schüssel

Zwiebel hacken und mit der Butter in einer Schüssel 2-3 Min. bei 1000 W dünsten. Mehl einrühren und 1 weitere Min. bei 1000 W kochen. Brühe, 1 EL Essig und 2 TL weißen Pfeffer zufügen. 3 Min. unbedeckt bei 1000 W kochen. Aus dem Ofen nehmen und einen Schuss Cognac, einen Stich Butter und die Crème fraîche zufügen. Gut verrühren und vor dem Servieren großzügig salzen.

Schokoladensauce ca. 5 min

Die Butter in einem Krug auf den Keramikteller stellen und 20-30 Sek. bei 1000 W zerlassen. Weißen und braunen Zucker, Kakaopulver und Vanillearoma zufügen. Langsam die Milch unter kräftigem Rühren zugeben. 2 Min. bei 1000 W kochen. Gut durchrühren. 1 weitere Min. bei 1000 W kochen. Umrühren und in Phasen von 30 Sek. so lange kochen, bis die Sauce glatt und glänzend ist und am Löffelrücken haften bleibt.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
25 g Butter
75 g weißer Zucker
75 g brauner Zucker
50 g Kakaopulver, gesiebt
3 ml (½ TL) Vanillearoma
300 ml Milch

Geschirr: Krug (1 Liter)

Crème Pâtissière ca. 8 min

Die Milch 3-4 Min. bei 1000 W aufkochen. In der Zwischenzeit Zucker und Mehl in die Schüssel geben und mischen. Eier zufügen und unterrühren. Die kochende Milch unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazugießen. 3-4 Min. bei 1000 W kochen, dabei jede Minute kräftig durchschlagen.

Zutaten

500 ml Milch
100 g Zucker
50 g Mehl
3 Eier

Geschirr: Schüssel (1 Liter)

Milchreis ca. 1hr 10 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
100 g Milchreis
1000 ml Vollmilch
80 g Zucker
Kleines Stück Zimtstange
1 Vanilleschote

Geschirr: 1 Schüssel (2,5 Liter)

Reis, Milch und Zucker in die Schüssel geben. Zimtstange und aufgeschnittene Vanilleschote zugeben. Nicht abdecken. 7-8 Min. bei 1000 W zum Kochen bringen. Dabei gut aufpassen, dass die Milch nicht überkocht. Anschließend 50-60 Min. bei 300 W köcheln. Abgedeckt mindestens 1 Stunde auskühlen lassen.

Bretonischer Zwetschgenkuchen

ca. 18 min

Zutaten

FÜR 6 PERSONEN
200 g Trockenpflaumen, entsteint
1 EL Rum
250 ml Milch
60 g Butter
200 ml Sahne
100 g Mehl
1 Prise Salz
100 g Zucker
3 Eier

Geschirr: 1 Pyrex®-Form (22 cm Durchmesser) + 2 Schüsseln

Trockenpflaumen mit dem Rum und ein wenig Wasser 40 Sek. bei 1000 W erhitzen. Mindestens 2 Stunden abgedeckt einweichen lassen. Milch, Butter und Sahne 1 Min. 30 Sek. bis 2 Min. bei 1000 W erhitzen. In einer Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Eier verrühren und die heiße Milch unter ständigem Rühren zugeben. Pflaumen abtropfen lassen und in der Form verteilen. Teigmasse darübergeben. Die Form auf der Keramikteller stellen und 10 Min. auf KOMBINATION Grill 1 + 600 W und dann ca. 5 Min. auf Grill 1 backen.

Apfelkuchen ca. 30 min

Zutaten

FÜR 8-10 PERSONEN
1 Rolle süßen Mürbeteig
250 g Apfelkompott
2 bis 3 Äpfel
Aprikosenmarmelade

Geschirr: Tarteform (30 cm Durchmesser)

Tarteform mit dem Teig auslegen. Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 210°C vorheizen. Apfelkompott auf dem Teig verteilen. Äpfel schälen, Gehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben rosettenförmig auf das Kompott legen.
Auf das Emailblech in der unteren Einschubposition stellen und ca. 30 Min. auf OFEN 210°C backen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. 3 Löffel Aprikosenmarmelade und 1 Löffel Wasser in einem Schälchen verrühren, 1 Min. bei 1000 W erhitzen und den Apfelkuchen damit bestreichen.

Minikuchen ca. 40 min

Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 170°C vorheizen. Die auf Zimmertemperatur gehaltene Butter und den Zucker schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen zufügen, dabei nach jedem Ei kräftig durchschlagen. Mehl unterheben. Die Papierförmchen zu zwei Drittel mit dem Teig füllen. 30-40 Min. auf OFEN 170°C backen.

Zutaten

Ergibt 12 kleine Kuchen
100 g Butter
100 g Zucker
2 Eier, verquirlt
100 g Mehl, Backpulver

Geschirr: 1 Backblech mit 12 Mulden (32 x 24 cm) + 12 Papierförmchen

Kekse ca. 15 min

Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 170°C vorheizen. Butter und Zucker weißschaumig schlagen, dann das Ei unterschlagen. Mit dem Mehl verrühren und nach Wunsch weitere Zutaten zugeben. Mit zwei Löffeln walnussgroße Portionen auf die eingefetteten Backbleche setzen und mit einer Gabel leicht flach drücken. Ein Backblech auf das Emailblech stellen und 10-15 Min. backen, bis die Kekse goldgelb sind. Den Vorgang mit dem zweiten Blech wiederholen. Kekse vom Blech nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Zutaten

ERGIBT 12 STÜCK
Grundrezept:
100 g Butter
100 g Zucker
1 Ei, verquirlt
175 g Mehl

Varianten:
Mit weißer Schokolade und Pistazien
75 g weiße Schokolade, gehackt
50 g Pistazien, gehackt
Mit Schokoladenstückchen
50 g weiße Schokolade, grob gehackt
50 g dunkle Schokolade, grob gehackt

Geschirr: 2 Backbleche (je 30 x 21,5 cm)

Éclairs ca. 33 min

Butter und Wasser 2-3 Minuten bei 1000 W erhitzen, bis die Butter Blasen wirft. Sofort das ganze Mehr zugeben und kräftig durchschlagen, bis der Teig glatt ist. Leicht abkühlen lassen. Eier eines nach dem anderen kräftig unterschlagen, bis die Masse glatt und glänzend ist. Brandteig in einen Spritzbeutel mit runder Tülle (1 cm Durchmesser) geben. Streifen von 9 cm Länge auf ein leicht eingefettetes und befeuchtetes Backblech geben. Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 200°C vorheizen. Backblech auf das Emailblech setzen. Ca. 15-20 Min. auf OFEN 200 °backen. Jedes Éclair einstechen und gegebenenfalls zum Bräunen weitere 5-10 Minuten backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und die Éclairs damit befüllen. Kakao in heißem Wasser auflösen und kräftig in den Puderzucker einrühren, bis die Glasur glatt ist. Gegebenenfalls mehr Wasser zufügen. Die gefüllten Éclairs mit der Glasur bestreichen und Glasur fest werden lassen.

Zutaten

ERGIBT 6 STÜCK
Brandteig:
50 g Butter
150 ml Wasser
65 g Mehl, gesiebt
2 Eier, leicht verrührt

Éclairs:
150 ml Schlagsahne
10 g Kakaopulver
15 ml heißes Wasser
100 g Puderzucker, gesiebt

Dieses Rezept klappt am besten, wenn es von Hand zubereitet wird.

Geschirr: Backblech, eingefettet

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
100 g Mehl, Backpulver
100 g Zucker
1 Prise Salz
25 g Kakao oder Trinkschokolade
50 g Margarine
1 Ei, verquirlt
5 ml (1 TL) Vanillearoma
60 ml (4 EL) Milch
Sauce:
100 g weicher brauner Zucker
25 g Kakao oder Trinkschokolade
150 ml heißes Wasser

Geschirr: Soufflέform (20 cm Durchmesser)

Schokoladencreme-Pudding ca. 7 min

Mehl, Zucker, Salz und Kakao in eine Rührschüssel geben. Margarine in einer kleinen Schüssel 40 Sek. bis 1 Min. bei 600 W zerlassen und mit dem Ei, Vanillearoma und Milch zu den trockenen Zutaten geben. Gut durchrühren. Die Mischung in eine Soufflέform füllen. Braunen Zucker mit dem Kakao verrühren und über die Mischung streuen. Mit heißem Wasser übergießen und 5-6 Min. bei 1000 W garen, bis sich die obere Schicht gesetzt hat. Der Pudding trennt sich beim Backen, so dass unten eine Schokoladencreme-Sauce entsteht.

Zutaten

ERGIBT 12 STÜCK
Streuselbelag:
50 g Butter
75 g Mehl
30 g (2 EL) Zucker
15 g Fünf-Gewürze-Pulver

Muffins:
200 g Mehl
3 g (½ TL) doppelkohlensaures Natron
10 g (2 TL) Backpulver
1 Prise Salz
75 g Zucker
75 g Butter
200 ml Buttermilch
1 mittelgroßes Ei, verquirlt
100 g frische Beeren
Streusel

Geschirr: 1 Muffin-Backblech mit 6 Mulden, 6 Muffin-Papierförmchen

Streusel-Muffins ca. 18 min

Für die Streusel Butter 10-20 Sek. bei 1000 W zerlassen. Die weiteren Zutaten für die Streusel zufügen und zu einem weichen Teig verarbeiten.Kühl stellen. Mehl, Natron, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Den Zucker untermengen. Butter für die Muffins 30 Sek. bis 1 Minute bei 1000 W zerlassen. Etwas abkühlen lassen, dann Buttermilch und Ei einrühren. Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 200°C vorheizen. Buttermilchmischung vorsichtig in die Mehlmischung rühren. Beeren darunterheben. Teigmasse gleichmäßig auf die 6 Muffin-Förmchen verteilen. Auf jedem Muffin eine kleine Portion Streuselteig verteilen. Das Muffin-Backblech auf das Emailblech stellen und 20-25 Min. bei OFEN 200 ºC backen, bis die Muffins braun und gut aufgegangen sind.

Strudel ca. 40 min

Ofen auf 180°C vorheizen. Äpfel mit Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Zucker, Walnüsse, Sultaninen, Zimt und Mandeln dazugeben, gut vermischen. Drei Filoteigblätter mit zerlassener Butter bestreichen. Ein Blatt mit der kürzeren Seite nach vorne auf die Arbeitsfläche legen. Das zweite Blatt mit 5-6 cm Überlappung über die längere Seite des ersten Blatts legen und das dritte Blatt wiederum überlappt auf das zweite Blatt legen. Drei weitere Filoteigblätter übereinanderlegen. Die Apfelfüllung mit rundum 2,5 cm Abstand vom Rand auf das oberste Teigblatt geben. Die Seiten über der Füllung nach innen schlagen und mit Butter bestreichen. Den Teig über die lange Seite aufrollen und das letzte lange Blatt mit Butter bestreichen, um den Strudel zu versiegeln. Den Strudel mit Naht nach vorne weisend auf das Emailblech legen und das Bleck in der unteren Position in den Ofen schieben. Mit zerlassener Butter bestreichen. Den Strudel 35-40 Min. auf OFEN 180°C backen. Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
600 g feste Äpfel, z. B. Granny Smith, entkernt und in Stücke geschnitten
Saft einer Zitrone
3 EL brauner Zucker
50 g Walnüsse, grob gehackt
4 EL Sultaninen
1 gestrichener EL Zimt
50 g Mandelsplitter
225 g Filo-/Yufkateig
50 g zerlassene Butter
Puderzucker zum Bestreuen

Geschirr: Emailblech, eingefettet

Apfelkuchen mit Streusel ca. 1 Std. 10 min

Einen „Vorteig“ mit Milch und Hefe zubereiten. Schneebesen zum Auflösen der Hefe verwenden. Mit 1 EL Mehl und 1 EL Zucker vermengen. Schüssel abdecken und Teig 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte in dieser Zeit Blasen werfen. Butter mit einem elektrischen Rührgerät glatt schlagen. Zucker zufügen und weitere 2-3 Min. schlagen. Schneebesen des Rührgeräts durch Knethaken ersetzen. Die Hälfte des Mehls, Milch, Zitronensaft, Salz und den „Vorteig“ zugeben. Alle Zutaten vermengen. Langsam das restliche Mehl zufügen, bis der Teig nicht länger klebt. Teig ca. 2 Min. kneten. In eine saubere Schüssel geben und eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 180°C vorheizen. Alle Streuselzutaten zu einem Streuselteig verarbeiten. Zitronensaft über die Apfelschnitze träufeln und vermengen, um den Saft gleichmäßig zu verteilen. Beiseitestellen. Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig aus der Schüssel nehmen und 1-2 Min. auf einer mit Mehl bestäubten Fläche kneten. Dann so ausrollen, dass er in die Springform passt. Die Form mit dem Teig auslegen. Die Apfelschnitze darauf verteilen und mit Zucker bestreuen. Streusel auf den Äpfeln verteilen. Springform auf das Emailblech setzen und 50-60 Min. auf OFEN 180°C backen, bis Teig und Streusel goldbraun sind. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN
Für den Teig:
190 ml Milch, lauwarm
1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
400 g Mehl, gesiebt
70 g Zucker
85 g ungesalzene Butter
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Salz

Für die Äpfel:
3 Äpfel, in dünne Schnitze geschnitten
Saft einer Zitrone
70 g Zucker

Für die Streusel:
250 g Mehl
170 g ungesalzene Butter
230 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
½ TL Zimt

Geschirr: 3 Schüsseln und Springform

Zutaten

ERGIBT 1 BROT ODER 8 BRÖTCHEN
450 g Weizenmehl
1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
5 g Salz
15 g Butter oder Margarine
275 ml warmes Wasser

Für Weizenvollkornbrot:
Je 225 g Vollkornmehl und Weizenmehl

Für Granary-Brot:
450 g Granary-Mehl (Vollkornmehl mit Malzmehl) anstelle von Weizenmehl

Brot / Brötchen - Grundrezept

In einer großen Schüssel Mehl, Hefe und Salz vermengen. Mit der Butter oder Margarine zu Streuseln verarbeiten. Das warme Wasser zugeben und zu einem Teig vermengen. Auf einer mit Mehl bestäubten Fläche 10 Minuten lang kneten. Für Brot einen Laib nach Wunsch formen und auf das eingefettete Emailblech setzen. Für Brötchen den Teig in 8 Stücke teilen und zu Brötchen formen. Auf das eingefettete Emailblech setzen. Abdecken und an einem warnem Ort oder auf OFEN 40°C gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Brot mit verquirltem Ei glasieren und nach Belieben mit Körnern bestreuen. Emailblech in der unteren Position einschieben und auf OFEN 200°C goldbraun backen – 25-35 Min. für Brot bzw. 15-20 Min. für Brötchen.

Zutaten

ERGIBT 1 BROT
500 g steingemahlenes Roggenmehl
1 Prise Salz
1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
1 gestrichener EL schwarzer Rübensirup
450 ml warmes Wasser

Geschirr: Viereckige Backform (18 x 18 cm, eingefettet)

Roggenbrot ca. 15 min

Das Roggenmehl in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben. Salz und Hefe zufügen. Den schwarzen Rübensirup mit Wasser verrühren, bis er sich auflöst, und über das Mehl gießen. 5-8 Min. kneten, bis der Teig elastisch ist. Oder aber den Teig von Hand mit einen Holzlöffel schlagen. Dieser Teig ist sehr weich und klebriger als ein traditioneller Brotteig. Die Masse auf eine leicht mit Roggenmehl bestäubte Fläche geben und zu einem Ball mit glatter Oberfläche verarbeiten. Den Teig in die Form geben und mit den Handknöcheln bis in die Ecken drücken. An einem warmen Ort oder auf OFEN 40°C gehen lassen. Den Ofen mit dem Emailblech in der unteren Position auf 170°C vorheizen. 40 Min. auf OFEN 170 ºC backen. Den Brotlaib aus dem Ofen nehmen und auf das Emailblech stürzen. Wieder in den Ofen schieben und weitere 10-15 backen, bis das Brot hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Pizza ca. 20 min

Fein geschnittene Zwiebelscheiben und Knoblauch mit dem Olivenöl in einer Schüssel 3-4 Min. bei 1000 W dünsten. Abkühlen lassen. Den Teig mit den Händen auf dem Emailblech verteilen, ohne einen Rand hochzuziehen. Sauce, Zwiebeln, Oregano, Salz und Pfeffer gut auf dem Teig verteilen. 10-15 Min auf OFEN 220°C backen. Dann nach Geschmack weitere Zutaten - Käse, Sardellen, Oliven, gewürfelten Frühstücksspeck usw. - hinzufügen und weitere 8-10 Min. auf OFEN 220°C backen.

Zutaten

FÜR 2-4 PERSONEN
2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen, zerdrückt,
1EL Olivenöl
1 Rolle backfertiger Pizzateig
150 g Tomatensauce
1 EL Oregano,
100 g geriebener Mozzarella
Salz
Pfeffer

Geschirr: 1 Schüssel

Focaccia ca. 25 min

In einer großen Schüssel Mehl, Hefe und Salz vermengen. Langsam das Olivenöl und 3-5 EL warmes Wasser zufügen, bis ein weicher Teig entsteht. Auf einer mit Mehl bestäubten Fläche 10 Minuten lang kneten. In eine eingefettete Schüssel drücken, abdecken und an einem warmen Ort oder auf OFEN 40°C gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den aufgegangenen Teig zurückschlagen und wieder ein paar Minuten lang durchkneten. Teig in eine eingefettete runde Backform von 25 cm Durchmesser geben, abdecken und ca. 30 Min. an einem warmen Ort oder auf OFEN 40°C gehen lassen. Ofen mit Emailblech in der unteren Einschubposition auf 190°C vorheizen. Kleine Mulden in die Oberfläche des Teigs drücken. Zusätzliches Olivenöl darüberträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. 20-25 Min. auf OFEN 190 ºC backen, bis das Brot goldbraun ist. Brot vorsichtig aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Zutaten

ERGIBT 1 BROT
400 g Weizenmehl
1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
10 g (2 TL) Salz
75 g (5 EL) Olivenöl
10 g (2 TL) grobes Meersalz

Geschirr: Runde Backform (25 cm Durchmesser)

Richtlinien

Konfitüren, Marmeladen und Chutneys lassen sich viel schneller und sauberer in der Mikrowelle zubereiten als in einem großen Topf auf dem Herd. Einer der wichtigsten Vorteile ist, dass Sie Konfitüren in kleinen Mengen mit frischem oder tiefgefrorenem Obst zubereiten können, wann immer es Ihnen passt.

Geschirrgröße

Stets eine sehr große Pyrex®-Schüssel verwenden. AUF KEINEN FALL Marmeladen- oder sonstige Töpfe in die Mikrowelle stellen.

Abdecken

Konfitüren beim Kochen nicht abdecken.

Gläser sterilisieren

Sie können Einmachgläser in der Mikrowelle sterilisieren. Einfach die Gläser halbvoll mit Wasser füllen und bei 1000 W erhitzen, bis das Wasser kocht (ca. 3 Min. für zwei Gläser). Wasser abgießen und die Gläser umgedreht auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gläser sollten beim Befüllen mit Marmelade warm sein.

KEINE BABYFLASCHEN IN DER MIKROWELLE STERILISIEREN.

KEINE EINMACHGLÄSER IN IHRER MIKROWELLE EINKOCHEN.

Umrühren

Einen Holzlöffel zum Umrühren von Marmeladen/Konfitüren bereithalten. Den Löffel beim Kochen NICHT in der Mikrowelle lassen.

Gelierpunkt

Ein paar Tropfen Konfitüre oder Marmelade auf eine kalte Untertasse träufeln (stellen Sie eine während der Zubereitung der Marmelade in den Kühlschrank). Abkühlen lassen. Die Außenhaut der Marmelade sollte beim Zusammenschieben Falten werfen.

Zutaten

450 g Beeren, gewaschen
450 g Zucker
3 ml (2 EL) Zitronensaft
5 g (1 TL) Butter

Geschirr: Große Rührschüssel

Beerenmarmelade ca. 25 min

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. 5 Min. bei 1000 W kochen. (10-15 Min. bei Verwendung von gefrorenem Obst). Gelegentlich umrühren. Weiterkochen, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Etwaige Zuckerkristalle an den Schüsselwänden herunterschaben und unterrühren. Mischung bei 1000 W zum Sieden bringen und weiterkochen, bis der Gelierpunkt erreicht ist - ca. 15-20 Min. Ein wenig abkühlen lassen, umrühren, in Gläser füllen, verschließen und beschriften.

Zutaten

ERGIBT 2 GLÄSER
Saft und geriebene Schale von 4 unbehandelten Zitronen
400 g Kristallzucker
4 verquirlte Eier
100 g Butter

Geschirr: 1 Schüssel (2 Liter)

Zitronencreme ca. 6 min

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. 5-6 Min. bei 1000 W erhitzen, dabei zunächst jede Minute, dann alle 30 Sekunden umrühren, bis die Masse zu stocken beginnt. Wenn die Masse am Löffel hängen bleibt, aus dem Gerät nehmen, bevor die Eier gerinnen. Die Mischung stockt beim Auskühlen noch nach. Gläser mit der heißen Creme füllen, verschließen und umdrehen. Zitronencreme im Kühlschrank aufbewahren.

Fragen und Antworten

F: Warum läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten?

A: Läßt sich das Mikrowellengerät nicht einschalten, dann überprüfen Sie bitte folgendes:

1. Steckt der Netzstecker fest in der Steckdose? Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie diesen wieder hineinstecken.
2. Überprüfen Sie die Netzsicherung und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
3. Ist die Netzsicherung in Ordnung, schließen Sie ein anderes Elektrogerät an die Steckdose an. Arbeitet dieses Gerät auch nicht, ist die Steckdose defekt, Arbeitet das Gerät jedoch ordnungsgemäß, ist wahrscheinlich Ihr Mikrowellengerät defekt. Wenden Sie sich in diesem Fall unbedingt an einen Panasonic- Kundendienst.

F: Das Mikrowellengerät verursacht Fernsehstörungen. Ist das normal?

A: Beim Betrieb des Mikrowellengerätes können Fernseh- und Radiostörungen auftreten. Es handelt sich um ähnliche Störungen, wie sie durch kleine Elektrogeräte wie Mixer, Staubsauger, Haartrockner usw. verursacht werden können. Dies bedeutet nicht, daß Ihr Mikrowellengerät defekt ist.

F: Warum nimmt das Mikrowellengerät das gewünschte Programm nicht an?

A: Das Gerät akzeptiert keine falschen Programme. Eine vierte Phase wird z.B. nicht akzeptiert.

F: Warum strömt manchmal warme Luft aus dem Mikrowellengerät?

A: Die erhitzten Lebensmittel erwärmen den Garraum. Diese warme Luft wird durch die zirkulierende Luftströmung aus dem Gerät heraus befördert. In dieser erwärmten Luft sind keine Mikrowellen enthalten. Die Lüftungsöffnungen dürfen während des Garens in keinem Fall abgedeckt werden.

F: Ich kann kein Auto Sensor-Programm auswählen und auf der Anzeige erscheint "GARRAUM ZU WARM". Warum?

A: Wenn der Ofen zuvor benutzt wurde und für ein Auto Sensor-Programm zu heiß ist, erscheint in der Anzeige "GARRAUM ZU WARM". Sobald diese Anzeige verschwindet, können die AutoSensor-Programme verwendet werden. Wenn Sie in Eile sind, kochen Sie manuell, indem Sie Kochart und Länge selbst auswählen.

F: Kann im Mikrowellengerät ein herkömmliches Fleischthermometer verwendet werden?

A: Nur für den reinen GRILLBETRIEB können Sie ein Fleischthermometer verwenden. Benutzen Sie für den MIKROWELLENBETRIEB bzw. für den KOMBINATIONSBETRIEB niemals ein herkömmliches Fleischthermometer, denn das Metall des Thermometers kann Funkenbildung verursachen.

F: Warum sind während des Kombinationsgarens brummende und klickende Geräusche zu hören?

A: Diese Geräusche sind bedingt durch das automatische Umschalten von MIKROWELLENLEISTUNG auf GRILLEISTUNG während des Kombinationsbetriebes. Dies ist normal.

F: Das Gerät stoppt den Mikrowellen-Garvorgang und die Meldung „H97" oder „H98" erscheint auf dem Display.

A: Die Fehlermeldung weist auf ein Problem bei der Mikrowellenerzeugung hin. Bitte wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstvertreter.

F: Warum riecht das Mikrowellengerät unangenehm und erzeugt Rauch nach dem Grill- bzw. Kombinationsbetrieb?

A: Nach mehrfachem Gebrauch des Gerätes ist es notwendig, das Gerät gründlich zu reinigen.
Sie können zusätzlich das Gerät ohne Lebensmittel, Glasdrehteller und Rollenring für 5 Minuten mit dem Grill in Betrieb setzen. Damit ist sichergestellt, daß Lebensmittelrückstaännde und konservierende Ölreste verbrennen, die den Geruch und Rauch verursachen.

F Der Lüfter läuft auch nach dem Kochen weiter. Warum?

A Nachdem der Ofen in Gebrauch war, kann das Gebläse noch weiterlaufen, um die elektrischen Teile abzukühlen. Dies ist ganz normal und Sie können den Ofen problemlos weiterbenutzen.

Fragen und Antworten

F: Kann ich die voreingestellte Temperatur des Geräts während des Kochens oder Vorheizens mit der OFEN-Funktion überprüfen?

A: Ja. Drücken Sie die OFEN-Taste, und die Temperatur des Geräts wird 2 Sekunden lang im Display-Fenster angezeigt.

F "D" erscheint im Anzeigenfeld. Was bedeutet das?

A: Das Gerät ist für den Fachhandel mit einem Demonstrationsprogramm ausgestattet. Betätigen Sie 4mal die Taste für die Uhrzeit, um diese Funktion zu löschen.Das Gerät ist wieder betriebsbereit.

Pflege des Mikrowellengerätes

1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

2. Halten Sie stets den Garraum, die Tür und den Türrahmen sauber. Entfernen Sie Spritzer von Speisen und Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden und der Tür haften, mit einem feuchten Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Scharfe Reinigungs- und Scheuermittel sind nicht empfehlenswert. VERWENDEN SIE IN KEINEM FALL BACKOFENREINIGUNGSMITTEL.

3. Verwenden Sie zur Reinigung der gläsernen Mikrowellentür keine Scheuermittel oder scharfe Metallschaber, da dies eine Beschädigung der Oberfläche zur Folge haben und zum Zerspringen des Glases führen könnte.

4. Das Gehäuse des Gerätes sollte mit einem weichen Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.

5. Ist das Bedienungsfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem trockenen, weichen Tuch. Verwenden Sie in keinem Fall scharfe Reinigungs- bzw. Scheuermittel. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Gerätes beim Säubern geöffnet. Drücken Sie nach dem Säubern die STOPP-/LÖCHTASTE.

6. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und evtl. unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.

7. Der Boden des Geräteinneren sollte regelmäßig gereinigt werden. Wischen Sie die Bodenfläche des Geräts einfach mit einem milden Reinigungsmittel und heißem Wasser ab und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch.

8. Bei der Benutzung der OFEN-GRILL- oder KOMBINATIONS-Funktion kann es zwangsläufig zu Fettspritzern an den Wänden des Geräts kommen. Wird das Gerät nicht von Zeit zu Zeit gereinigt, beginnt es u. U. während des Betriebs zu “rauchen”.

9. Ein Dampfreiniger darf nicht zur Reinigung verwendet werden.

10. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic-Kundendienst geprüft oder repariert werden.

11. Wird das Miikrowellengerät nicht in einem sauberen Zustand gehalten, kann dies zu einer Güteminderung der Oberflächen führen, was wiederum eine Beeinträchtigung der Lebensdauer des Geräts mit sich bringen und eventuell eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.

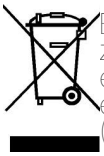
12. Die Luftabzüge immer freihalten. Überprüfen Sie, dass die Luftabzüge an der Ober-, Unter- und Rückseite des Geräts nicht durch Staub oder anderes Material verstopft werden. Wenn die Luftabzüge verstopft sind, kann dies zu Überhitzung führen und die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen eine Gefahr für den Benutzer darstellen kann.

Technische Daten

Netzspannung:	**230 V, 50 Hz**
Leistungsaufnahme:	**Maximum; 2060 W**
	Mikrowelle; 1040 W
	Grill; 1040 W
Ausgangsleistung:	**Mikrowelle; 1000 W**
	(IEC-60705)
	Grillheizeinrichtung;
	Heizung oben 1000 W
	Heizung unten 600 W
Äußere Abmessungen:	
483 mm (B) x 396 mm (H) x 310 mm (T)	
Garraumabmessungen:	
299 mm (B) x 350 mm (H) x 199 mm (T)	
Gewicht:	**13.3 kg**
Geräuschpegel:	**60 dB**

Die Angaben sind Annäherungswerte; Änderungen ohne Vorankündigung sind vorbehalten.

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Gerät, das die europäische Norm für EMV-Funkstörungen (EMV = Elektromagnetische Verträglichkeit), EN 55011, erfüllt. Gemäß dieser Norm ist dieses Produkt ein Gerät der Gruppe 2, Klasse B und hält alle Grenzwerte ein. Gruppe 2 bedeutet, dass in diesem Gerät Hochfrequenz-Energie für das Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln absichtlich als elektromagnetische Strahlung erzeugt wird. Klasse B sagt aus, dass dieses Produkt in einem normalen Wohnbereich betrieben werden darf.



Benutzerinformationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten (private Haushalte)

Entsprechend der grundlegenden Firmengrundsätzen der Panasonic-Gruppe wurde ihr Produkt aus hochwertigen Materialien und Komponenten entwickelt und hergestellt, die recycelbar und wieder verwendbar sind.

Dieses Symbol auf Produkten und/oder begleitenden Dokumenten bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte am Ende ihrer Lebensdauer vom Hausmüll getrennt entsorgt werden müssen.

Bringen Sie bitte dieses Produkt für die Behandlung, Rohstoffrückgewinnung und Recycling zu den eingerichteten kommunalen Sammelstellen bzw. Wertstoffsammelhöfen, die diese Geräte kostenlos entgegennehmen.

Die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produkts dient dem Umweltschutz und verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Mensch und Umwelt, die sich aus einer unsachgemäßen Handhabung der Geräte am Ende Ihrer Lebensdauer ergeben könnten. Genauere Informationen zur nächstgelegenen Sammelstelle bzw. Recyclinghof erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Für Geschäftskunden in der Europäischen Union

Bitte treten Sie mit Ihrem Händler oder Lieferanten in Kontakt, wenn Sie elektrische und elektronische Geräte entsorgen möchten. Er hält weitere Informationen für sie bereit.

Informationen zur Entsorgung in Ländern außerhalb der Europäischen Union

Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

Gemäß der Richtlinie 2004/108/EC, Artikel 9(2)

Panasonic Testing Centre
Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsbergring 15,22525 Hamburg,
Deutschland

Hergestellt von Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Longdong Road, Pudong,
Shanghai, 201203, China.

Panasonic Corporation
http://panasonic.net

© Panasonic Corporation 2013 F0003BG30GP